

Wiener Stadt-Bibliothek.

64099 A

Rochbüchlein für knappe Zeiten

von

Ida Schuppli und Betty Hinterer

Wien und Leipzig
Franz Deuticke
1916

Kochbüchlein für knappe Zeiten

Mit einer Anleitung zum Einkochen der Früchte ohne und mit wenig Zucker, zum Dörren, Einsäuern und Einwintern von Obst und Gemüsen

Ein Anhang zum Grabnerhof-Kochbuch

verfaßt von

Ida Schuppli und Betty Hinterer

Leiterin

Haushaltungslehrerin

der Bauerntöchterkurse an der Landeseshule für Alpwirtschaft Grabnerhof bei Admont
(Steiermark)

□ □ □

Wien und Leipzig
Franz Deuticke
1916

Die Buchdruckerei für alle Zeiten

I. N. 95525

Die Buchdruckerei für alle Zeiten ist eine der ältesten und berühmtesten Buchdruckereien der Welt. Sie hat sich durch ihre hervorragende Arbeit und ihre große Auswahl an Schriften einen Namen gemacht. Die Buchdruckerei für alle Zeiten ist eine der größten und schönsten Buchdruckereien der Welt. Sie hat sich durch ihre hervorragende Arbeit und ihre große Auswahl an Schriften einen Namen gemacht.

Die Buchdruckerei für alle Zeiten ist eine der größten und schönsten Buchdruckereien der Welt. Sie hat sich durch ihre hervorragende Arbeit und ihre große Auswahl an Schriften einen Namen gemacht.

Verlag von

Verlag von



Verlags-Nr. 2372.

Buchdruckerei Carl Fromme, G. m. b. H., Wien V

Vorwort.

Der Krieg mit seinen Begleiterscheinungen hat die Führung des Haushaltes überall in weitgehendster Weise beeinflusst. Unsere Ernährung ist von Tag zu Tag schwieriger geworden. Sie hat uns Hausfrauen vor Aufgaben gestellt, die nicht allein für unsere Familie, sondern für unser ganzes Volk von einschneidender Bedeutung sind, und von uns nur mit Einsetzung aller Kräfte erfüllt werden können. Von der Ernährung hängen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und damit auch Glück und Lebensfreude ab. Trotz des Mangels an Lebensmitteln müssen wir sie so zu gestalten suchen, daß unsere Volkskraft in diesen schweren Zeiten möglichst wenig leidet. Gelingt es uns, diese hohe Aufgabe zu erfüllen, so werden wir nicht nur den Aushungerungsplan unserer Feinde zunichte machen, sondern unser Volk und Vaterland vor Unglück bewahren und uns als gute Mütter und Bürgerinnen erweisen.

Auch der Grabnerhof hat gegenüber der durch den Krieg entstandenen Not nicht lässig sein können. Wir haben uns mit aller Hingebung um Mittel und Wege bemüht, wie dem Mangel an so vielem, was uns Hausfrauen einst unentbehrlich schien, erfolgreich begegnet werden könne. Und wir hoffen, daß manche von den Neuerungen, die die nachstehenden Aufzeichnungen enthalten, und mancher einfache Wink nicht bloß jetzt vielen Hausfrauen helfen werden, diese sorgenvolle Zeit leichter zu überstehen, sondern Wert behalten werden auch für die Zukunft. Gesundheit und Kraft brauchen auch bei bescheidenster und sparsamster Lebensführung nicht zu fehlen.

Grabnerhof, im Juli 1916.

Ida Schuppli.

Inhaltsverzeichnis.

Nr.	Seite	Nr.	Seite
Die Kochkiste	1	25. Faverlsuppe	21
Fleisch und Fett	7	26. Goldwürfelsuppe	21
1. Schafffleisch oder Rindfleisch mit Kartoffeln	9	27. Kartoffelsuppe ohne Fett	21
2. Schafffleisch mit Gemüsen	10	28. Kartoffelsuppe mit Speck	21
3. Fleisch mit Kohl und Kartoffeln	10	29. Kartoffelsuppe	21
4. Gulasch aus Rinds Herz mit Kartoffeln	10	30. Käsesuppe	22
5. Fleischknödel	11	31. Kohlrahisuppe	22
6. Schinkenknödel	11	32. Spinatsuppe mit Kartoffeln	22
7. Ritzcher	11	33. Kohlsuppe	23
8. Gefüllte Milz	12	34. Kochsalatsuppe	23
Heringe, Klipp- und Salz- fische	13	35. Krautsuppe	23
9. Gebratene Heringe	14	36. Kriegssuppe	23
10. Kollheringe	14	37. Linsensuppe	24
11. Prinzekartoffeln	14	38. Geröstete Maisuppe	24
12. Heringsoße mit Kartoffeln	15	39. Weiße Maisuppe	24
13. Fisch mit Sauerkraut und Kar- toffeln	15	40. Pilz-(Schwammerl-)suppe	24
14. Fischauflauf mit Gemüsen	15	41. Kollgerstensuppe	25
15. Fischauflauf mit Nudeln und Kartoffeln	16	42. Sauerkrautsuppe	25
16. Fischauflauf mit Kartoffeln	16	43. Feine Sauerkrautsuppe	25
17. Fischknödel	16	44. Falsche Rindsuppe	26
18. Fischpudding	17	Süße Suppen und andere süße Speisen	27
19. Fisch mit Peterfilie	17	45. Birnensuppe	28
20. Fischsulze	17	46. Apfelsuppe	28
Suppen	18	47. Apfelsuppe mit Brot	28
21. Buttermilchsuppe mit Kartoffeln	20	48. Feine Apfelsuppe	29
22. Dillsuppe	20	49. Himbeerensuppe	29
23. Erbsensuppe	20	50. Holundersuppe	29
24. Erbsensuppe	20	51. Schwarzbeerensuppe	29
		52. Kürbisuppe	30
		53. Süße Maismehlsuppe	30
		54. Zwetschensuppe	30
		55. Birnen mit Klößen	30
		56. Apfelspeise mit Maisgrieß	31
		57. Apfelspeise	31

Nr.	Seite	Nr.	Seite
58. Eiweißspeise	31	98. Maisomeletten	46
59. Rote Grütze	31	99. Polenta auf siebenbürgische Art	47
60. Milchspeise	32	100. Polenta als Auflauf	47
61. Gestürzte Maizenaspise	32	101. Maispudding	48
62. Gestürzter Mais	32	102. Besserer Maischmarren	48
63. Gestürztes Milchkoch	32	103. Gebackener Maischmarren	48
64. Erdbeersulze	33	104. Maischmarren	49
65. Gebrannte Zuckersofe	33	105. Maissterz	49
66. Eiermilch	33	106. Maistommerl	49
67. Holundermilch	33	107. Maistommerl	49
Rhabarber	34	108. Maistommerl mit Topfenfülle	50
68. Gedünsteter Rhabarber	35	109. Maisknödel mit Kartoffeln	50
69. Rhabarbermus	35	110. Maisknödel	50
70. Rhabarberfuß	35	111. Maisspeise	50
71. Rhabarberflammeri	35	112. Schwedenknödel	50
72. Rhabarberspeise	36	113. Maiskuchen	51
73. Rhabarberauflauf	36	114. Maiskuchen	51
74. Rhabarberauflauf mit Weißbrot	36	115. Maiskuchen mit Germ	51
75. Rhabarberauflauf mit Schwarz- brot	37	Kartoffelspeisen	52
76. Rhabarberstrudel	37	116. Kartoffelauflauf	53
77. Rhabarberkuchen	37	117. Bratkartoffeln	53
78. Rhabarbertommerl	37	118. Kartoffeln mit Buttermilch	53
79. Rhabarbernockerln	38	119. Bratkartoffeln mit Speck	54
Milch und Milchprodukte	39	120. Gebratene Kartoffeln mitlauch	54
80. Topfennudeln mit Kartoffeln	40	121. Geröstete Maisgrießkartoffeln	54
81. Topfenhaluschken	41	122. Kartoffelraden	54
82. Topfenockerln	41	123. Kartoffeln mit Käse	55
83. Topfenlaibchen	41	124. Kartoffelnudeln	55
84. Topfenknödel	41	125. Sauerkraut mit Kartoffeln	55
85. Topfentascherln	42	126. Kartoffelnockerln	55
86. Topfenpfannkuchen=Auflauf	42	127. Kartoffeln mit Soße	56
87. Topfentommerl	42	128. Kartoffelschmarren	56
Maispeisen	43	129. Kartoffelschmarren	56
88. Maisauflauf	44	130. Kartoffelnockerln	56
89. Apfelmais	44	131. Kartoffelstrudel mit Kirschen	57
90. Maiskloß	44	132. Kartoffelkuchen	57
91. Maisgrießnockerln	45	Gemüse	58
92. Maisnockerln	45	Verschiedene Zubereitungs- arten der Gemüse während der Kriegszeit	
93. Maisnockerln	45	133. Das Zusammenkochen von Fleisch und Gemüse in einem Topf	59
94. Maisnockerln mit Kartoffeln	45		
95. Maisnockerln mit Milch	46		
96. Abgetriebene Maisnockerln	46		
97. Maisnudeln	46		

Nr.	Seite		Seite
134. Kochen der Gemüse	60	Rhabarber in Flaschen	84
135. Dünsten der Gemüse	60	Johannisbeeren in Flaschen	84
136. Überbacken der Gemüse in einer Auflaufform	60	Himbeeren in Flaschen	84
137. Sprossen von Hopfen	61	Zwetschen in Flaschen	84
138. Sauerampfer als Gemüse	62	Zwetschenreifer in Flaschen	84
139. Grüne Bohnen ohne Fett	62	Zitronensaft in Flaschen	84
140. Brenneffelspinat	62	Grüne Erbsen in Flaschen	85
141. Gemüsejulze	62	Grüne Bohnen in Flaschen	85
Salate	64	Das Einkochen von Obstmus	
142. Grüner Salat	65	und Marmeladen	85
143. Gurkensalat	65	Zwetschenmus	85
144. Bohnensalat	66	Apfelmus	85
145. Rettichsalat	66	Beerenmus	85
146. Selleriesalat	66	Marillenmarmelade	85
147. Randsalat (Rote Rüben)	66	Obstjäfte	86
148. Kalter Krautsalat	67	Einmachen mit Salizyl	86
149. Warmer Krautsalat	67	Zwetschenkompott	87
150. Kohlsalat (Wirfingsalat)	67	Preiselbeeren	87
151. Sprossenkohlsalat	67	Preiselbeeren ohne Zucker	87
152. Kartoffelsalat	67	Preiselbeeren mit Äpfeln oder Birnen	87
153. Möhrensalat	68	Preiselbeeren mit Äpfeln und Möhren	87
154. Linsen- und Bohnensalat	68	Kürbis	88
155. Gemischter Salat	68	Kürbiskompott	88
156. Warmer Endiviensalat	69	Kürbismarmelade	88
157. Gemüsesalat	69	Kürbis mit Äpfeln	88
158. Heringsalat	69	Die Verwertung von un-	
Brot	70	reifen Falläpfeln	88
159. Schwarzbrot mit Kartoffeln	73	Apfelgelee	88
160. Schwarzbrot mit Maismehl	73	Apfelsaft	89
161. Kartoffellaibchen	73	Apfelmus	89
162. Milchbrot von Mais- und Kartoffelmehl	74	Apfelmarmelade	89
163. Milchbrot mit Maismehl	74	Apfelkäse	89
164. Milchbrot mit Kartoffeln	74	Apfelwürste	89
165. Germkuchen	74	Paradiesäpfel oder To-	
Über die Vereitung der fettlosen		maten	89
Speisen	75	Grüne Tomaten als Kompott	89
Speisezettel für die Kriegszeit	78	Grüne Tomaten in Essig	90
Speisezettel für fleisch- und fett-		Reife Tomaten in Salz ein-	
lose Tage	79	gelegt	90
Das Einkochen der Früchte	81	Tomatenmus in Flaschen	90
Das Einkochen in Flaschen		Betrocknete Tomaten	90
ohne Zucker	82	Betrocknetes Tomatenmark	90
Heidelbeeren in Flaschen	83	Gemüse in Essig	91
		Bohnen im Dunst	91

	Seite		Seite
Sensgurken	91	Das Trocknen auf der Herd-	
Essiggurken	91	platte	97
Mixed Pickles	91	In der Herdbörre	97
Allgemeines über das Sterili-		Die Vorbereitung der ver-	
fizieren	92	schiedenen Gemüsearten	97
Das Sterilisieren von Obst	93	Erbfen	97
Heidelbeeren	94	Die Hülsen der Erbsfen	97
Kirschen	94	Junge Karotten	97
Zwetschen als Prünellen	94	Kohlrabi	97
Zwetschen zu Kuchen	94	Bohnen	97
Das Sterilisieren von Ge-		Zwiebeln	97
müfen	94	Bilze	98
Bohnen	94	Küchenkräuter	98
Das Trocknen von Obst und Ge-		Das Dörren von Apfelschalen	98
müfen	95	Apfelschalentee	98
Das Dörren von Obst	95	Das Einsäuern von Gemüfen	98
Kirschen	95	Sauerkraut	98
Heidelbeeren	95	Saure Rüben	100
Birnen	95	Eingefäuerte Bohnen	100
Apfel	96	Saure Gurken	100
Zwetschen	96	Über das Einwintern von Ge-	
Das Dörren von Gemüfen	96	müfe und Obst	102
Das Dämpfen der Gemüfe	97	Benüht die losen Kohl- und	
Das Trocknen an der Sonne	97	Krautköpfe, sie geben uns ein	
		gesundes Wintergemüse!	107

Alle Anweisungen sind für 6 Personen berechnet.

Die Kochkiste.

Das beste Hilfsmittel, bei Bereitung der Speisen Nahrungsmittel, Zeit und Brennmaterial in der teuern Kriegszeit zu sparen, ist die Kochkiste. Wer in der Familie spart, dient dem Vaterlande und hilft, den Aushungerungsplan unserer Feinde zuschanden zu machen. Deshalb gehört die Kochkiste in jede Familie und sie sollte jetzt auch da, wo die Hausfrau aus Nachlässigkeit oder Abneigung gegen Neuerungen dieselbe bisher nicht verwendet hat, angeschafft werden.

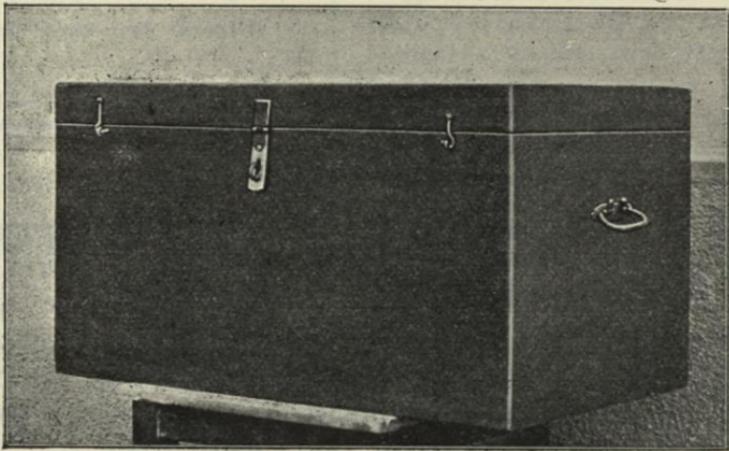
Die Kochkiste hat folgende Vorzüge:

1. Durch das Kochen in der Kochkiste werden die in den Nahrungsmitteln enthaltenen, für unseren Körper so wichtigen Eiweißstoffe besser aufgeschlossen und leichter verdaulich gemacht. Außerdem quillt das Stärkemehl durch die lange Kochdauer viel besser auf und wird vom Körper besser ausgenützt. Durch dieses Aufquellen geben aber die Nahrungsmittel auch viel mehr aus und wir brauchen weniger davon, wie man sich leicht überzeugen kann, wenn man z. B. die gleiche Menge Reis auf dem Herd oder in der Kiste siedet. Alle in der Kochkiste bereiteten Speisen, wie Nockerln, Knödel usw., kommen so ausgiebig und dabei vorzüglich im Geschmack und Aussehen auf den Tisch, wie man sie auf dem Herd bei aller Sorgfalt niemals herstellen kann.

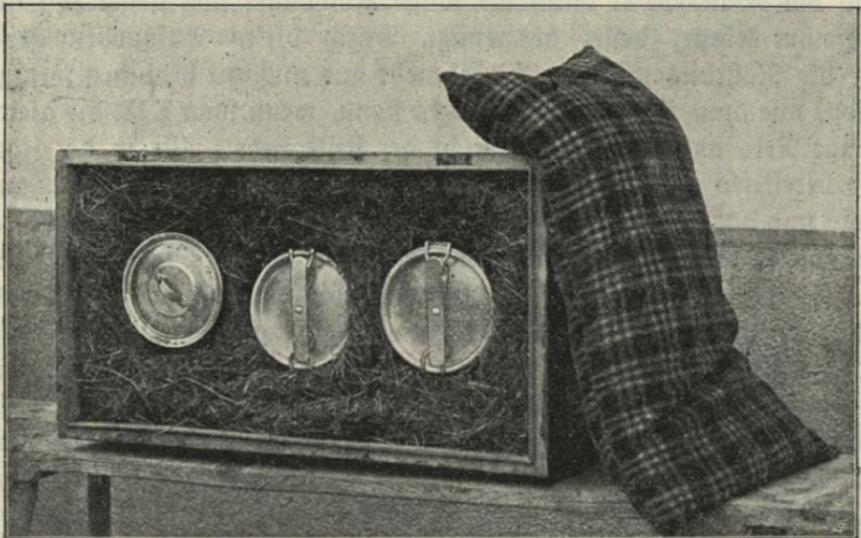
2. Beim Kochen auf dem Herde verflüchtigt ein großer Teil der in den verschiedenen Nahrungsmitteln vorhandenen aromatischen Stoffe, und die Speisen verlieren dadurch an Geschmack. Dieser Fehler wird mit der Kochkiste vermieden. Aber auch die besonders in den Gemüsen enthaltenen Nährsalze schließen sich durch die lange, gleichmäßige Wärme viel mehr auf und sind dadurch für den Körper leichter aufnehmbar.

3. Bei der Kochkiste ist ein Anbrennen, Überlaufen, Einkochen und Zerkochen ausgeschlossen. Die Speisen hängen sich auch an den Topf nicht an und können deshalb bis auf den kleinsten Rest zu Tisch gebracht werden. Dadurch werden große Mengen von Lebensmitteln erspart, und das wenige Fett, das uns jetzt zur Verfügung steht,

kommt dem Körper zugute und liegt nicht, wie es bei unachtsamem Kochen auf dem Herde durch Überlaufen der Fall ist, auf der Herdplatte.



4. Durch das Kochen in der Kochkiste ersparen wir viel an Brennmaterial. Zur Bereitung von Hülsenfrüchten z. B., diesen wichtigen, das Fleisch ersetzenden Nahrungsmitteln, müssen wir das Feuer im

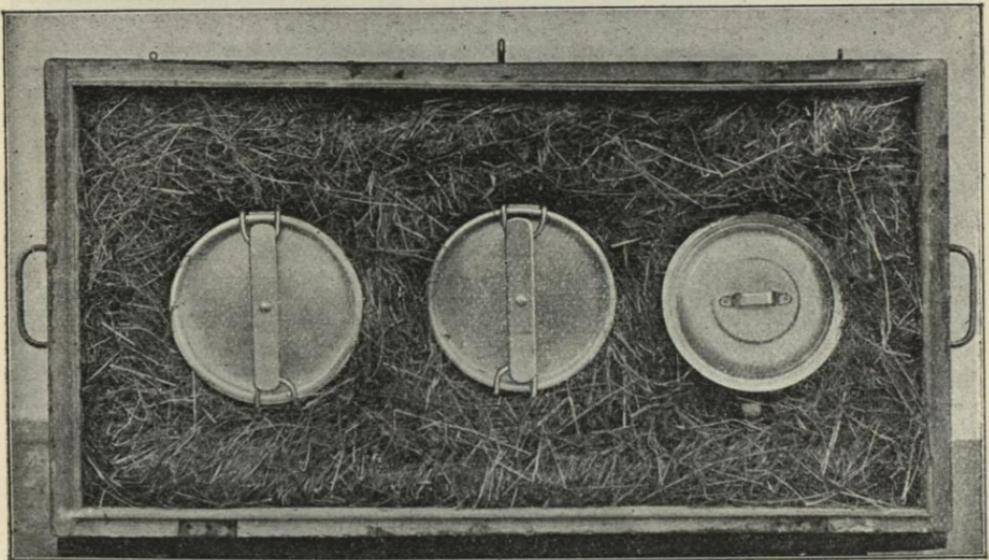


Herde durch viele Stunden unterhalten. Bereiten wir sie in der Kiste, so genügt eine kurze Vorkochzeit auf dem Herde oder auf Gas, und die Hülsenfrüchte werden bei dieser Kochweise noch viel schmackhafter,

verdaulicher und quellen viel mehr auf. Das gleiche gilt vom Fleisch, von Gemüse und allen schwer gar werdenden Gerichten.

5. Die Kochkiste erspart viel Zeit und ermöglicht so auch der stark beschäftigten Hausfrau, täglich ein wohlschmeckendes Essen herzustellen. Für das Mittagessen z. B. werden die Speisen schon mit dem Frühstück vorgekocht, und der ganze Vormittag ist für andere Arbeiten gewonnen. Die Kochkiste erspart auch Geschirr, denn die Töpfe bleiben der Herdhitze nur kurze Zeit ausgesetzt, sie werden deshalb auch weniger rußig und ihre Reinigung braucht geringere Zeit und Mühe.

Die Einrichtung der Kochkiste ist so einfach und billig, daß sie



sich jede Frau, auch die ärmste, anschaffen kann. Als Kochkiste kann jede beliebige gut schließende Kiste Verwendung finden, die wenn möglich einen übergreifenden Deckel haben soll. Die Kiste ist mit Heu, Holzwohle oder Papier zu füllen, und es können je nach Größe 2 oder 3 Töpfe darin Platz finden.

Der Boden muß 6 bis 10 cm hoch dicht mit Heu oder Holzwohle belegt sein, dann stellt man die Töpfe 8 bis 10 cm voneinander entfernt hinein und füllt alle Zwischenräume bis an den Rand der Töpfe so fest als möglich mit Heu o. dgl. aus. Hierauf dreht man die Töpfe einigemal hin und her, damit das Heu eine genau passende Höhlung bildet, in die man sie immer wieder einsetzt. Zum Bedecken

der Töpfe verwendet man ein mit Holzwolle oder Heu gefülltes Polster, das in Länge und Breite ungefähr 4 bis 6 cm größer sein soll als die Kiste, damit der Raum zwischen Topf und Kistendeckel möglichst dicht ausgefüllt ist. An Stelle von Kisten lassen sich auch Körbe verwenden. Diese müssen, bevor sie mit Heu gefüllt werden, dicht mit Zeitungspapier ausgelegt sein. Je nach Anzahl der Personen, für die gekocht wird, verwendet man größere oder kleinere Kisten.

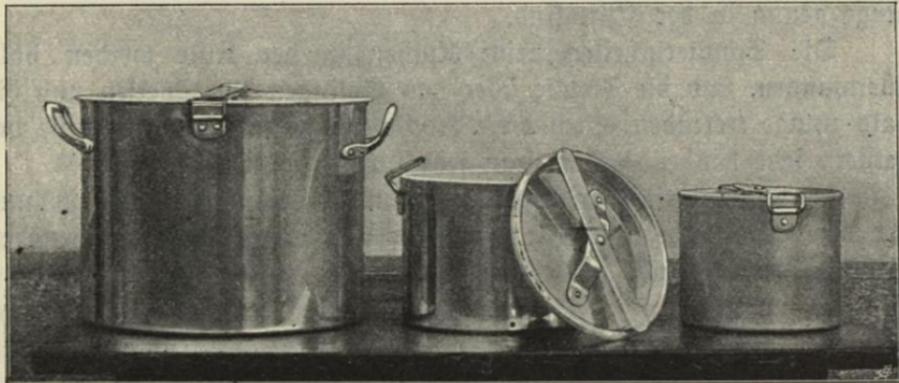
Da die Speisen unter Einwirkung von Dampf gar gemacht werden, müssen die Deckel der Töpfe mit einem ungefähr 3 cm breiten, in den Topf hineingehenden Rande versehen sein und sehr gut schließen.



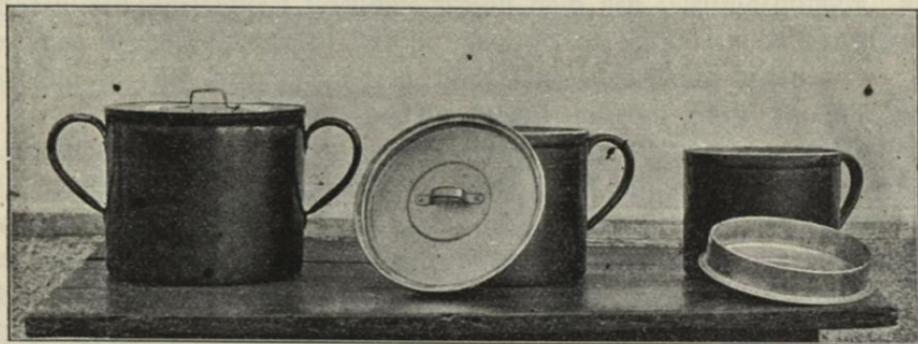
Alle Vorbereitungsarbeiten für das Mittagessen, wie z. B. Gemüseputzen, Kartoffelschälen usw., sind schon am Vorabend zu verrichten, damit die Speisen gleich beim Frühstückochen aufgestellt werden können. Macht man diese Arbeiten erst am Morgen, so muß das Feuer unnötig lange unterhalten bleiben. Beim Einstellen in die Kiste beachte man folgendes:

a) Füllen der Töpfe. Die Töpfe sollen nur bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe angefüllt sein. Weniger darf allenfalls von solchen Speisen, die bald gar sind, hineingegeben werden. Bei Speisen jedoch, die eine längere Kochdauer erfordern, ist diese Regel unbedingt einzuhalten. Wenn der Topf mehr als zu $\frac{3}{4}$ seiner Höhe gefüllt ist, so kann durch die starke Dampfwicklung der Deckel herausgetrieben werden.

b) Vorkochzeit. Die Speisen sind in dem für die Kiste bestimmten Topf zum Kochen zu bringen. Von der Zeit an, wo die Speisen sieden, darf der Deckel nicht mehr geöffnet werden, sonst entweicht der Dampf und die Speisen werden nicht gar. Schnell zerfallende Gerichte, wie



Knödel, Grießnockerln usw., werden rasch auf offenem Feuer, Fleisch, gedünstete und eingebrannte Speisen unter fortwährendem Rühren an der Seite des Herdes vorgekocht. Die Vorkochzeit dauert je nach Art der Nahrungsmittel 1 bis 30 Minuten. Die vorgekochten Speisen werden dann schnell in die Kiste gestellt, mit dem Kissen zugeeckt,



die Kiste geschlossen und erst wieder geöffnet, wenn die Speisen angerichtet werden sollen.

c) Kochdauer. Als Kochdauer bezeichnet man die Zeit, wo die Gerichte in der Kiste stehen. Da die Speisen in der Kiste weder zerfallen noch einkochen, vorausgesetzt, daß dies nicht schon auf dem Herd geschehen ist, was bei unvorsichtigem Kochen, z. B. von Knödeln,

leicht der Fall sein kann, dürfen die Gerichte ohne Nachteil auch länger als notwendig in der Kiste bleiben.

Ein Mislungen der Speisen in der Kiste ist gänzlich ausgeschlossen, wenn letztere richtig hergestellt ist, die Deckel der Töpfe gut schließen, die Speisen sorgfältig vorbereitet, genügend vorgekocht und wenn sie lange genug in der Kiste sind.

Die Schwierigkeiten beim Kochen in der Kiste werden bald überwunden, und die Freude über das Gelingen der Speisen und die bald zutage tretenden durch diese Kochweise gemachten Ersparnisse begeistern jede denkende Hausfrau sehr schnell dafür.

Noch ausführlichere Anweisungen und Anleitungen zur Herstellung der Kochkiste finden sich in dem im gleichen Verlage erschienenen Grabnerhof-Kochbuch.

Fleisch und Fett.

Das Fleisch.

Das Fleisch ist für unsere Ernährung wichtig durch seinen hohen Eiweißgehalt und durch seinen Wohlgeschmack, der Appetit und Verdauung günstig beeinflusst. Ganz kann sein Nährwert aber nur bei richtiger Zubereitung ausgenützt werden. Wird das Fleisch zu lange gekocht und zu hohen Wärmegraden ausgesetzt, so verhärtet sich das Eiweiß und ist in diesem Zustande für den Körper verloren. Bei dem durch den Krieg hervorgerufenen Mangel an Fleisch und bei seinem hohen Preise ist es aber dringend notwendig, das Fleisch so zuzubereiten, daß uns alle Nährstoffe zugute kommen, und das erreichen wir am besten in der Kochkiste.

Zur Ersparnis von Fleisch eignen sich besonders solche Gerichte, wo Fleisch mit Kartoffeln, Fleisch mit den verschiedenen Gemüsen, Selchfleisch mit Knödeln usw. zusammengekocht wird. Diese Gerichte haben bei sparsamstem Fleischverbrauch doch den Fleischgeschmack, sie werden deshalb Menschen, die vor dem Krieg täglich ein- bis zweimal Fleisch zu essen gewöhnt waren, noch den besten Ersatz bieten.

Das wenige Fleisch, das heute auf unseren Tisch kommt, soll gebraten und nicht gesotten werden. Siedet man ausnahmsweise Fleisch, so darf es nicht kalt aufgesetzt, sondern muß in siedendes Salzwasser eingelegt werden. Die Fleischsuppe muß jetzt von Knochen und Suppenwurzeln zubereitet werden. Kleine Fleischstückchen salze man erst nach dem Braten, größere, nachdem sie auf allen Seiten überbraten sind, dadurch bleiben sie saftiger und nahrhafter. Damit der wertvolle Fleischsaft erhalten bleibt, soll gebratenes Fleisch vor dem Anrichten gut zugedeckt ein wenig stehen und dann erst geschnitten werden. Wenn auch Fleisch durch andere eiweißhaltige Nahrungsmittel, wie Fische, Milch, Tofu, Käse, Hülsenfrüchte usw., zu ersetzen ist, so fällt es doch, besonders geistig arbeitenden Menschen, die infolge ihrer sitzenden Lebensweise schwer verdauliche Gerichte nicht vertragen, schwer, sich an die fast fleischlose Kost zu gewöhnen. Die Hausmutter muß dem

Rechnung tragen und allen guten Willen und Scharfsinn aufwenden, um die von vielen weit über Gebühr geschätzten Fleischgerichte wenigstens ab und zu auf den Tisch zu bringen. Kinder und junge Leute brauchen dagegen kein Fleisch. Der junge Organismus nützt die Kriegskosten besser aus, findet sich deshalb, ohne Schaden zu nehmen, leichter mit der durch den Krieg notwendigen Änderung in der Kost ab.

Das Fett.

Den Mangel an Fett empfinden wir noch einschneidender als den Fleischmangel. Durch die immer strenger werdende Absperrung vom Auslande ist auf eine Besserung der Fettbeschaffung vorerst kaum zu hoffen, und es bleibt uns nichts übrig, als mit dem Wenigen, was wir haben, auszukommen. Wir brauchen Fett zur Entwicklung von Kraft und Körperwärme; dazu genügen nach wissenschaftlichen Untersuchungen täglich 60 g (6 *dkg*). Dies ist eine kleinere Menge, als viele dem Körper in ihren Speisen zuzuführen gewöhnt waren. Eine reichlichere Fettbeigabe macht die Speisen zwar schmackhaft, aber sie werden dadurch auch schwerer verdaulich. Der zu große Fettverbrauch, wie er in vielen Gegenden, besonders auf dem Lande, üblich, ist eine unbedingte Schädigung der Gesundheit und die Ursache von vielen Magenkrankheiten; während des Krieges ist er geradezu sträflich. Da in fast allen Lebensmitteln Fett enthalten ist, brauchen wir die angegebenen 60 g nicht als reines Kochfett bei Bereitung der Speisen, sondern können mit viel weniger auskommen. In Südeuropa soll es schwer arbeitende Volksklassen geben, die in ihrer Nahrung täglich nur 6 g aufnehmen und dabei gesund und leistungsfähig sind. Im Grabnerhof brauchten wir vor dem Krieg pro Kopf täglich 45 g ($4\frac{1}{2}$ *dkg*) Fett und hatten dabei wöchentlich 2 bis 3 Fleischmahlzeiten. Jetzt ist der Fettverbrauch bei der fast fleischlosen Kost auf 35 g ($3\frac{1}{2}$ *dkg*) heruntergegangen. Der Gesundheitszustand ist trotzdem ein vorzüglicher geblieben, und die monatliche Durchschnittsgewichtszunahme hat bei 33 Mädchen 1.20 *kg* betragen. Die Kost ist dabei außerordentlich einfach und vollkommen kriegsmäßig. Einzelne Schülerinnen haben in dem letzten fünfmonatlichen Kurs sogar 10 bis 14 *kg* zugenommen, und aus manchem blassen, blutarmen Mädchen ist in kurzer Zeit ein gesunder, kräftiger Mensch geworden. Wir sind im jetzigen Kurs durch den Fettmangel gezwungen, unsern Fettbedarf noch weiter sehr stark einzuschränken, sind aber überzeugt, daß dadurch weder Gesundheit noch Leistungsfähigkeit leiden werden.

Um Fett zu sparen, beachte man folgendes:

1. Zu allen Speisen muß das Fett gewissenhaft gewogen und darf niemals nach Augenmaß genommen werden.

2. Fett darf nie in der Hand getragen werden.

3. Fettrestchen dürfen nicht herumstehen, und man soll für das Fett nur ein Gefäß in Verwendung haben.

4. Fett darf nie unbeaufsichtigt auf dem Herd stehen und nicht so stark erhitzt werden, bis es raucht; durch diesen Prozeß verbrennt schon ein Teil Fett und geht uns als Nahrung verloren.

5. Zur Einbrenne ist erst das Mehl zu lindern (abzurösten) und dann das Fett kalt hineinzugeben. Man kann die Einbrenne aber auch ganz ohne Fett machen, indem man das Mehl vorsichtig abröstet und die Einbrenne mit Wasser vergießt, in dem verschiedene Suppenwurzeln gesotten oder ein Maggwürfel aufgelöst wurde. Auch fein gehackte Zwiebel kann ohne Fett gebräunt und dann der Einbrenne beigegeben werden.

6. Formen zu Kuchen und Aufläusen dürfen nicht mit kaltem Fett, sondern sollen mit einem in Fett getauchten Pinsel bestrichen werden. Kuchenbleche stellt man zum Erwärmen kurze Zeit ins Rohr, und bestreicht sie dann mit einer Speckschwarte. Pfannen, Formen, Bleche usw. sind, mit sauberem Papier ausgerieben, ungewaschen aufzubewahren.

7. Zu Omelettenteig und anderen leicht an der Pfanne klebenden Gerichten darf kein Zucker gegeben werden, und sind auch hier die Pfannen zum Ausbacken nur mit einem in Fett getauchten Pinsel zu bestreichen.

8. Kleine Fleischstücke brät man in einer zuvor heiß gemachten und dann mit einer Speckschwarte ausgeriebenen Pfanne, indem man sie mit dem Schäuferl öfter wendet. Sobald Saft an die Oberfläche des Fleisches tritt, ist das Fleisch gar.

9. Das Ausbacken von Speisen in tiefem Fett muß während des Krieges unterbleiben.

10. An Stelle von Butterbrot soll Obstmus oder Honig als Brotaufstrich verwendet werden.

1. Schafffleisch oder Rindfleisch mit Kartoffeln.

Man hackt den Speck mit 2 mittelgroßen Zwiebeln und etwas Kümmel recht fein, läßt beides goldgelb rösten, fügt das in Würfel geschnittene Fleisch, etwas Salz, Thymian, Kümmel oder Knoblauch bei und

1 kg Kartoffeln
40 dkg Schafffleisch
5 dkg Speck
2 dkg Mehl
Zubehör

läßt alles zugedeckt 10 Minuten dünsten. Darauf werden die in Würfel geschnittenen Kartoffeln beigefügt, mit dem Fleisch durchgedämpft und dann mit Mehl gestaubt. Ist dieses abermals gut durchgeröstet und mit

1 l kaltem Wasser vergossen, so wird das Gericht vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

2. Schafffleisch mit Gemüse.

1 kg geschälte Kartoffeln
30 dkg Schafffleisch
40 dkg gepuzte Möhren
Zubehör

Das Schafffleisch wird in Würfel, die Kartoffeln und Möhren in Scheiben geschnitten. Petersiliengrün, ein kleines Stückchen Sellerie, Lorbeerblatt, 2 Schalotten und etwas Knoblauch werden sehr fein gehackt. In einen für die Kiste bestimmten Topf gibt man eine Lage Kartoffeln, etwas Gewürze, dann Fleisch und Möhren und abermals Gewürze und so fort, bis alle Zutaten verbraucht sind. Zu oberst kommen Kartoffeln mit etwas Würze. Nun schüttet man $\frac{1}{4}$ l gut gesalzenes Wasser darüber, läßt das Gericht vorkochen und stellt es in die Kiste. Man kann hiezu auch jedes andere zur Verfügung stehende Fleisch verwenden.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

3. Fleisch mit Kohl und Kartoffeln.

1 kg Kartoffeln
75 dkg Kohl
30 dkg Bauchfleisch
1 dkg Fett
Zubehör

Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten, der abgebrühte Kohl grob gehackt und die Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten. In dem Fett röstet man feingehackte Zwiebel und Petersilienkraut, gibt Fleisch, Kohl und

Kartoffeln, mit Kümmel, Salz und etwas Essig gewürzt, hinein, rührt alles gut durch und stellt das Gericht nach der Vorkochzeit in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

4. Gulasch aus Rindsherz mit Kartoffeln.

$1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln
30 dkg Rindsherz
3 dkg Fett
2 dkg Mehl
Zubehör

Im heißen Fett läßt man 2 mittelgroße, feingehackte Zwiebeln gelb anlaufen, fügt einen Löffel Essig, etwas Kümmel, Salz und das in Würfel geschnittene Fleisch bei und dünstet es 10 Minuten. Nun gibt man die

in große Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu und läßt sie mit dem Fleisch noch weitere 10 Minuten dünsten. Hierauf wird das Gulasch gestaubt und, wenn das Mehl lichtbraun geworden ist, mit $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser vergossen. Dann wird das Gericht vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

5. Fleischknödel.

25 dkg Rindfleisch
12 dkg Schweinefleisch
4 dkg Weißbrot
1 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

Das Weißbrot wird in Milch aufgeweicht. Das Fleisch wird erst allein und dann mit dem ausgedrückten Brot durch die Maschine gedreht. Im Fett läßt man feingehackte Zwiebel mit Petersilie anlaufen und mischt dies mit dem Ei und etwas Salz unter die

Masse, formt 6 Knödel daraus, die man in 2 l siedendem Wasser (mit einigen Suppenwurzeln) einkocht und in die Kiste stellt. Die Fleischknödel werden mit einer Soße und Kartoffeln gereicht. Die Flüssigkeit, in welcher die Knödel gesotten wurden, ergibt mit blättrig geschnittenem Brot eine gute Suppe.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

6. Schinkenknödel.

60 dkg gekochte Kartoffeln
25 dkg Mehl
6 dkg gekochten Schinken
4 dkg Brösel
2 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

Aus den durch die Fleischhackmaschine getriebenen Kartoffeln, Mehl, Ei, Salz und etwas geriebener Muskatnuß macht man rasch einen Teig. Im Fett röstet man eine feingehackte Zwiebel mit Grünem, gibt den durch die Hackmaschine getriebenen gekochten Schinken oder Selchfleisch und die Brösel dazu und

streut dies auf den ausgewalkten Teig. Der Teig wird zusammengerollt, in 12 Stücke geschnitten, zu Knödeln geformt, in siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Kiste stellt. Die Knödel werden mit Salat gereicht.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

7. Ritscher.

35 dkg Gerste
20 dkg Selchfleisch
20 dkg Bohnen
Zubehör

Das Selchfleisch wird am Tage vorher in $2\frac{1}{2}$ l Wasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Bohnen und Rollgerste werden gewaschen, am Abend in der Selchsuppe, nachdem das Fleisch entfernt ist, eingeweicht, am Morgen mit einer ge-

geschnittenen Zwiebel und 2 Blättchen Salbei zum Sieden gebracht und in die Riste gestellt. Das in Stückchen geschnittene Selchfleisch wird vor dem Anrichten hineingegeben und die Speise, wenn das Fleisch heiß ist, aufgetragen.

Vorkochzeit 20 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

8. Gefüllte Milz.

1 kg Rindsmilz
18 dkg Weißbrot
20 dkg Kohl
4 dkg Speck
3 dkg Brösel
 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{8}$ l Magermilch
Zubehör

Die Milz wird der Länge nach aufgeschnitten und ausgeschabt. Im feingeschnittenen Speck läßt man eine gehackte Zwiebel und Petersiliengrün gelb anlaufen. Dann übergießt man das fein würfelig geschnittene Brot mit Milch, läßt es ein wenig aufquellen, fügt das Ei, den Speck und die Milz nebst dem feingehackten Kohl bei, salzt und mischt alles

gut durch. Die Masse wird in die Milz gefüllt und zu einer Wurst zusammengenäht. In einer Pfanne läßt man Fett heiß werden, legt die Milz hinein, läßt sie von allen Seiten überbraten und begießt sie mit etwas Wasser. Nach einer halben Stunde ist die Milz fertig gebraten und wird dann, in Scheiben geschnitten, auf einer heißen Platte mit Kartoffeln zu Tisch gebracht.

Die im Grabnerhof-Kochbuch in Nr. 146 bis 164 angegebenen Gerichte sind gleichfalls mit wenig Fleisch hergestellt und deshalb geeignet, während des Krieges die Fleischspeisen zu ersetzen. Bei all diesen Speisen kann die in den Vorschriften angegebene Fleisch- und Fettmenge verringert werden, ohne daß die Speisen mißlingen.

Heringe, Klipp- und Salzfische.

Die Fischnahrung muß während des Krieges das Fleisch zum Teil ersetzen. Fische sind leichter verdaulich als Fleisch und verdienen wegen ihres hohen Eiweißgehaltes große Beachtung. Für den einfachen Tisch kommen in erster Linie die Seefische in Betracht. Der Handel mit frischen Seefischen ist durch den Krieg gestört, und wir müssen uns an ihrer Stelle mit Heringen, Klipp- und Salzfischen befreunden.

Der **Hering** ist in Deutschland als Volksnahrungsmittel gekannt und geschätzt und man bereitet dort die verschiedensten Speisen daraus.

Klippfisch ist gesalzener, getrockneter Kabeljau, Seelachs oder Leng, und durch seine Bereitungsart viele Monate haltbar. An Eiweißstoffen soll Klippfisch so reich sein wie kein anderes Nahrungsmittel. $\frac{1}{2}$ kg ausgewässert, von Haut und Gräten befreiter Klippfisch soll die gleiche Menge Eiweißstoffe enthalten wie $\frac{3}{4}$ kg knochenfreies gutes Rindfleisch. Wenn Klippfisch richtig vorbereitet und sorgsam gekocht wird, so können die verschiedensten wohlschmeckenden Speisen daraus hergestellt werden, und wir erhalten dabei billiger als sonstwie die so wichtigen Eiweißstoffe, deren Mangel in der Kriegszeit so empfindlich auf unsere Gesundheit einwirkt.

Salzfisch ist gesalzener Schellfisch oder Kabeljau und ersetzt, etwas ausgewässert, die frischen Schellfische noch viel besser als Klippfisch. Er ist gekocht weniger trocken, und die daraus bereiteten Speisen sind insolgedessen schmackhafter. Salzfische geben aber weniger aus als Klippfische, sind also teurer. Es ist darum wichtig, sich in erster Linie mit der richtigen Behandlung und Verwendung des Klippfisches vertraut zu machen.

In den Städten erhält man den Klippfisch oft schon gewässert, auf dem Lande muß die Hausfrau sich dieser kleinen Mühe selbst unterziehen, dafür hat sie den Fisch auch bedeutend billiger. Zu diesem Zweck legt man den Fisch durch 15 bis 18 Stunden in viel kaltes Wasser und erneuert es alle 3 bis 4 Stunden. Dann werden die Stücke

herausgenommen, abgespült, ausgedrückt, Haut, Flossen und die großen Gräten entfernt und der Fisch, nachdem er nochmals kurze Zeit gewässert wurde, gekocht.

Die Vor- und Zubereitung der Salzfische ist die gleiche wie die der Klippfische.

Fischsud. Aus 2 l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Magermilch, 2 Eßlöffel Essig, $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle, 1 Petersilie, 1 Möhre, 5 Pfefferkörnern, 1 Lorbeerblatt, 5 Schalotten, 3 Wacholderkörnchen, etwas Zitrongelb und Salz bereitet man einen Fischsud und läßt ihn $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen. Dann stellt man ihn an den Rand des Herdes, gibt den vorbereiteten Fisch hinein und läßt ihn $\frac{1}{2}$ Stunde darin ziehen, aber nie eigentlich kochen. Der gargekochte Fisch wird dann zu nachfolgenden Anweisungen verwendet.

9. Gebratene Heringe.

6 Heringe
6 dkg Fett
2 dkg Mehl
Zubehör

Die Heringe werden geschuppt, aufgeschnitten, ausgenommen und so lange in kaltes, oft erneutes Wasser gelegt, bis sie nicht mehr stark salzig schmecken. Dann schneidet man

den Rücken mit einem scharfen Messer der Länge nach auf und löst das Fleisch vorsichtig von den Gräten, so daß zwei appetitliche Hälften entstehen. Diese werden etwas getrocknet, in Mehl getaucht, im Fett gebraten und mit Kartoffeln oder Kartoffelsalat zu Tisch gebracht.

10. Rollheringe.

6 Heringe
3 Eßlöffel Senf
1 dl Butter- od. Sauermilch
1 dl Weinessig
Zubehör

Die nach obiger Anweisung gewässerten und entgräteten Heringshälften werden mit Senf bestrichen, mit feingehackter Zwiebel bestreut, zusammengerollt und gebunden. Die gewässerte Heringsmilch wird geschabt, mit

Essig, Buttermilch und 1 dl Wasser gut versprudelt und über die mit Lorbeerblättern und Zwiebelscheiben in einen Porzellantopf eingeschichteten Rollheringe gegossen.

11. Prinzesskartoffeln.

1.50 kg Kartoffeln
1 Salzhering
4 dkg Fett
3 dkg Mehl
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Riste gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Im Fett läßt man 2 mittelgroße Zwiebeln gelb rösten, streut das Mehl hinein und vergießt, nachdem es nochmals gut durchgeröstet

ist, mit reichlich $\frac{1}{2}$ l Wasser oder Fleischsuppe. Die Soße wird so lange gerührt, bis sie gut aufgeköcht ist; dann gibt man den gepuhten, einige Stunden gewässerten, entgräteten, gewiegten Hering und die Kartoffeln dazu, kocht alles nochmals auf und gibt es mit Salat zu Tisch.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

12. Heringssoße mit Kartoffeln.

1.50 kg Kartoffeln
1 Salzhering
6 dkg Mehl
3 dkg Fett
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Kiste gesotten. Aus Mehl und Fett bereitet man eine dunkle Einbrenne, gibt feingewiegte Zwiebel, Lorbeerblatt und Petersiliengrün hinzu, röstet alles nochmals, vergießt mit $\frac{1}{2}$ l Wasser, fügt

die fein würfelig geschnittenen Kartoffeln bei, läßt das Ganze im Rohr 20 Minuten dünsten und bringt die Heringskartoffeln mit Salat zu Tisch. — Die Fischaufläufe Nr. 15 und 16 können auch mit Heringsen bereitet werden.

13. Fisch mit Sauerkraut und Kartoffeln.

1 kg Kartoffeln
 $\frac{3}{4}$ kg Sauerkraut
50 dkg Fisch
5 dkg Fett
Zubehör

Das Sauerkraut wird mit wenig Wasser in der Kochkiste weichgekocht und vor dem Gebrauch mit 2 dkg heißem Fett vermischt. Der gekochte Fisch wird in Stücke geteilt, mit den gekochten Kartoffeln appetitlich über

dem auf einer heißen Platte angerichteten Kraut geordnet, mit Schnittlauch bestreut und mit heißem Fett übergossen. Das Gericht bildet eine ausgiebige Mahlzeit.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

50 dkg Fisch
10 dkg Kohl
10 dkg Möhren
10 dkg Schwarzwurzeln
10 dkg Erbsen
10 dkg Bohnen
10 dkg Tomaten
10 dkg Kartoffeln
10 dkg Brösel
3 dkg Fett
2 Eier
 $\frac{1}{4}$ l Milch
 $\frac{1}{8}$ l sauren Rahm
Zubehör

14. Fischauflauf mit Gemüse.

Der Fisch wird gesotten, ebenso die gepuhten, geschnittenen Gemüse. Dann streicht man eine Auflaufform mit Fett gut aus, ordnet die Fischstücke mit den Gemüse hübsch hinein und streut die Brösel dazwischen. Darauf werden Milch, Eier, Rahm und etwas Salz abgesprudelt, darübergeschüttet und der Auflauf im Rohr gebacken. Ist kein Rahm vorhanden, so gibt man etwas Fett zwischen die Fischstücke.

15. Fischeauflauf mit Nudeln und Kartoffeln.

1 kg Kartoffelscheiben
50 dkg Fisch
30 dkg Nudeln
4 dkg Mehl
3 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{4}$ l Milch
Zubehör

Der Fisch wird weichgekocht und in schöne Stücke zerteilt. Aus Fett, Mehl und Milch bereitet man eine Milchsoße, die man mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzt und mit einem Ei abzieht. Darauf wird eine Auslaufform mit Fett bestrichen und abwechselnd gesottene Kartoffelscheiben, Fisch und gesottene Nudeln eingeschichtet. Auf das

Ganze gießt man die Milchsoße und macht den Auslauf im heißen Rohr fertig. Der Fischeauflauf wird mit Salat gereicht.

16. Fischeauflauf mit Kartoffeln.

1·25 kg geschälte Kartoffeln
50 dkg Fisch
3 dkg Fett
 $\frac{1}{8}$ l sauern Rahm
 $\frac{1}{8}$ l Milch
Zubehör

Die gesottenen Kartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten und der gekochte Fisch in Stücke zerteilt. Etwas Knoblauch, Pfefferkörner und Petersiliengrün hackt man fein. Eine Auslaufform wird mit Fett bestrichen, mit Kartoffelscheiben, mit der Würze,

kleinen Fettstückchen und etwas Salz bestreut, mit Fischstückchen belegt und so fort bis all die Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht soll aus Kartoffeln bestehen. Rahm und Milch werden versprudelt, über den Auslauf geschüttet, der Auslauf im Rohr gebacken und mit Sauerkraut oder Salat zu Tisch gegeben.

17. Fischknödel.

50 dkg gekochten Fisch
50 dkg Weißbrot
5 dkg Mehl
5 dkg Fett
2 Eier
 $\frac{3}{8}$ l Magermilch
Zubehör

Das in Würfel geschnittene Weißbrot wird mit feingehackter Zwiebel und Grünem im Fett geröstet und kaltgestellt. Milch und Eier werden versprudelt, gejalzen und über das Brot geschüttet. Wenn das Brot die Flüssigkeit eingesogen hat, rührt man das Mehl und den gekochten, durch die Fleisch-

hackmaschine getriebenen Fisch darunter, formt 6 Knödel aus der Masse, die in siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Riste gestellt werden. Die Knödel werden mit Salat oder Zwiebelsoße zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

18. Fischpudding.

50 dkg gekochten Fisch
50 dkg Weißbrot
4 dkg Fett
2 Eier
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Würflig geschnittenes Brot wird in der Milch aufgeweicht. Dann treibt man 2 dkg Fett gut ab, gibt den durch die Fleischhackmaschine getriebenen Fisch, das geweichte Brot, den Schnee der Eiweiß samt Salz und feingeschnittener Zitronenschale dazu, rührt alles gut durch, füllt die Masse in die mit Fett bestrichene Puddingform und verschließt sie mit dem angefetteten, gut passenden Deckel. Der Pudding wird $\frac{1}{4}$ Stunde vorgekocht und in die Kiste gestellt. Kurz vor dem Essen stürzt man ihn vorsichtig aus der Form und gibt ihn mit einer Soße zu Tisch.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

19. Fisch mit Petersilie.

50 dkg Fisch
8 dkg Butter
Zubehör

In der zerlassenen Butter läßt man feingehackte Petersilie und feingehackte Schalotten anlaufen, gibt den im Fischsud gekochten Fisch hinein, schwenkt ihn einige Minuten in der Butter und verziert ihn beim Anrichten mit kleinen Salzkartoffeln. Der Fisch kann mit Senf oder Salat gereicht werden.

20. Fischsulze.

50 dkg Fisch
2 dkg Gelatine
Zubehör

Man bereitet mit $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Suppenwurzeln, ein paar Pfeffer- und Gewürzkörnern, Zitronenschale, Salz und Essig einen Fischsud und läßt ihn eine halbe Stunde kochen. Dann gibt man den vorbereiteten Fisch hinein und läßt ihn solange im Sude ziehen, bis er weich ist. Hierauf legt man den Fisch auf ein Sieb und zerteilt ihn in schöne Stücke. Den Fischsud läßt man mit den Gewürzen noch weiter eindünsten. Die gewaschene Gelatine löst man in etwas heißem Wasser auf und mischt sie zu einem halben Liter durch ein Sieb gegossenen Fischsud. Eine Schüssel wird mit kaltem Wasser ausgespült, die Fischstücke und die appetitlich geschnittenen Suppenwurzeln (auch zerteilte, gekochte harte Eier) werden hineingelegt und der etwas ausgekühlte Fischsud darübergeschüttet. Am folgenden Tag wird die Sulze gestürzt und mit Essig und feingehackter Zwiebel zu Tisch gebracht.

Suppen.

Man legt hierzulande viel zu großen Wert auf klare Fleischsuppen. In der Kriegszeit, wo es unsere Pflicht ist, mit allen Nahrungsmitteln auf das gewissenhafteste zu rechnen, sollten statt der Fleischsuppen die gestaubten, gebundenen oder falschen Suppen auf den Tisch kommen; sie sind nicht nur billiger, sondern auch ausgiebiger und können, gut zubereitet und mit etwas Brot genossen, ein selbständiges Nachtessen bilden.

Bei Bereitung dieser Suppen sollten vorerst die uns reichlicher zu Gebote stehenden Nahrungsmittel, wie Gemüse, Kartoffeln, Maisgrieß, Kollgerste, Hirse, Mais- und Gerstenmehl, Verwendung finden. Der teure Reis kann durch den billigeren Bruchreis, Kollgerste und Hirse ersetzt werden. Das bei den nachfolgenden Vorschriften angegebene Mehl kann Gersten-, Mais- oder Mischmehl sein. Die Hülsenfrüchte sind leider stark im Preis gestiegen; trotzdem sollten Bohnen- und Erbsensuppen wegen ihres hohen Eiweißgehaltes doch öfter gegessen werden, denn sie ersetzen uns zum Teil das Fleisch. Überhaupt sollten wir während des Krieges größere Suppenmengen essen, als wir sonst gewohnt sind, und auch zum Nachtessen stets eine dicke Suppe reichen. Dicke Suppen sättigen und wir brauchen dann viel weniger andere Speisen. An Tagen, wo der Speisezettel weniger nahrhafte Gerichte aufweist, sollte Suppen und Gemüse etwas Nährhefe beigegeben werden. Nährhefe enthält viel Eiweiß und macht noch dazu die Speisen schmackhafter und verdaulicher; sie muß aber wenigstens zwanzig Minuten mit der Speise sieden. Fleisch kommt zur Suppenbereitung kaum mehr in Betracht, wir müssen dazu fast ausschließlich die dem Fleisch als Zuwage beigegebenen Knochen verwenden. Wenn die Knochen gut ausgenützt werden und eine schmackhafte Suppe geben sollen, müssen sie nicht nur gut, sondern so zerkleinert werden, daß das Mark freigelegt wird. Ehe das geschieht, müssen die Knochen, ohne länger im Wasser zu liegen, schnell abgewaschen und

mit kaltem Wasser und Suppenwurzeln sehr langsam und ohne Salz zum Sieden gebracht und dann erst gesalzen werden. Salzt man sie sofort, so sättigt sich das Wasser zum Teil mit Salz und die Nährstoffe werden nicht so gut herausgezogen. Noch besser ist es, die Knochen einige Stunden in kaltem Wasser mit den Suppenwurzeln stehen zu lassen, ehe sie gesotten werden. Alle Haut- und Sehneteile sind mitzukochen, die Knochen stets ein zweitesmal zu kochen und die daraus gewonnene Flüssigkeit zum Vergießen von gebundenen Suppen, Soßen und Gemüsen zu verwenden. Die gekochten Suppengemüse dürfen nicht weggeworfen werden, sondern man gibt sie, fein geschnitten, in die fertige Suppe, deren Geschmack und Nährwert sie erhöhen. Steht eine größere Menge Suppenwurzeln zur Verfügung, so kann mit einigen feinblättrig geschnittenen Kartoffeln und etwas Essig ein guter Salat daraus bereitet werden. Fette Suppen sind stets abzuschöpfen.

Feine, teure Suppeneinlagen zu machen, ist bei dem Mangel an Nahrungsmitteln heute eine Sünde. Gute, einfache Einlagen finden sich im Grabnerhof-Kochbuch Nr. 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34. Die meisten dieser Einlagen können, ohne zu mißlingen, noch einfacher hergestellt werden. Auch feingeschnittene, in der Suppe mitgekochte Gemüse, denen man etwas Reis oder Maisgrieß beigibt, und feines, in Streifen geschnittenes, im Rohr gebähtes Weiß- oder Schwarzbrot, über das auch ein Ei gegeben werden kann, sind schmackhaft und ersetzen die Suppenspeisen.

Alle Suppen sollen in der Kochkiste bereitet werden, denn die Suppen erhalten nicht nur ihren richtigen Wohlgeschmack, wenn sie länger gekocht werden, sondern sie geben auch viel mehr aus, weil in der Kochkiste alle Nahrungsmittel besser aufquellen; die Kochkiste hilft also Lebensmittel sparen. Dies sollte uns bei den teuren Lebensmittelpreisen und dem Mangel an Lebensmitteln immer wieder bestimmen, die Kochkiste täglich anzuwenden. Zu allen eingebrannten Suppen soll der Billigkeit halber Kernfett verwendet werden. Außer nachstehenden Suppen sollten die im Grabnerhof-Kochbuch enthaltenen Suppen Nr. 26, 28, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 oft zubereitet werden. Diese Suppen sind verhältnismäßig billig und doch gut, dabei nahrhaft und ausgiebig und sind aus den leichter zur Verfügung stehenden Lebensmitteln, wie Kartoffeln und Gemüsen, hergestellt. Bei all diesen Suppen kann die angegebene Fettmenge auf die Hälfte heruntergesetzt werden.

21. Buttermilchsuppe mit Kartoffeln.

50 dkg Kartoffeln
1 l Buttermilch
Zubehör

Die gekochten Kartoffeln werden gerieben oder durch die Fleischhackmaschine getrieben. Die Buttermilch wird mit 1 l Wasser, etwas Rümmel und Salz zum Sieden gebracht, die Kartoffeln beigegeben und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

22. Dillsuppe.

8 dkg Mehl
2 dkg Fett
1 Ei
1 dl saure Milch
Zubehör

Aus Fett und Mehl macht man eine hellbraune Einbrenne, gibt 4 Eßlöffel feingewiegtes Dillkraut dazu, vergießt mit 2 l Wurzelsuppe, kocht vor und stellt das Ganze in die Kiste. Milch und Ei werden gut versprudelt und die Suppe darüber angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

23. Erbsensuppe.

40 dkg ausgelöste grüne Erbsen
8 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Von Fett und Mehl wird eine lichte Einbrenne gemacht, in der man feingehackte Zwiebel und Grünes anlaufen läßt. Dann vergießt man mit 2 l Wasser, salzt, gibt, wenn es siedet, die Erbsen hinein, kocht vor und stellt die Suppe in die Kiste. Besonders nahrhaft und wohlgeschmeckend wird die Suppe, wenn sie mit einem Eidotter und etwas Butter abgezogen wird.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

24. Erbsensuppe.

60 dkg ausgelöste grüne Erbsen
8 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Die Erbsen läßt man in 2 l siedendem Wasser einmal aufkochen. Aus Fett und Mehl bereitet man eine lichte Einbrenne, gibt einen Teelöffel feingewiegtes Petersilienkraut dazu und vergießt die Einbrenne mit dem Wasser, worin die Erbsen gesotten wurden. Nachdem die Einbrenne klar gerührt und gut aufgeköcht ist, salzt man, gibt die Erbsen bei, kocht die Suppe vor und stellt sie in die Kiste. Vor dem Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb gerührt und, mit Grünem bestreut, zu Tisch gegeben. Gebähte oder in Fett gebackene Weißbrotwürfel verbessern die Suppe.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

25. Faverlsuppe.

13 dkg Mehl
2 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

Mehl, etwas Salz und Ei bröseln man ab, röstet dies in Fett und schüttet die Masse in 2 l siedendes Wasser oder Wurzelsuppe, kocht vor und stellt die Suppe in die Riste.

Das Ei kann auch weggelassen und dafür etwas mehr Wasser genommen werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

26. Goldwürfelsuppe.

8 dkg Weißbrot
2 dkg Butter
1 Ei
Zubehör

Die großen, gleichmäßig geschnittenen Brotwürfel werden mit einem Ei, das man mit einem Eßlöffel Milch und etwas Salz verrührt hat, beschüttet, schnell einigemal gewendet, dann in heißer Butter gebraten und mit 2 l siedender Fleischsuppe oder der falschen Rindsuppe Nr. 44 zu Tisch gegeben.

27. Kartoffelsuppe ohne Fett.

1 kg Kartoffeln
Zubehör

Die Kartoffeln werden geschält, geschnitten, mit 1½ l Wasser, etwas Salz, feingehackter Zwiebel, Majoran, Thymian, Zitronenschale und Lorbeerblatt vorgekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb gerührt und nach Belieben mit ein paar Löffeln Rahm oder Milch angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

28. Kartoffelsuppe mit Speck.

1 kg Kartoffeln
3 dkg Speck
Zubehör

Die geschälten, feingeschnittenen Kartoffeln werden in 2 l Wasser mit Suppenwurzeln, Salz und etwas Kümmel vorgekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten wird feinwürflig geschnittener Speck mit einer gehackten Zwiebel gebräunt und auf die Suppe geschüttet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

29. Kartoffelsuppe.

1 kg Kartoffeln
5 dkg Mehl
⅛ l sauren Rahm oder
Buttermilch
Zubehör

Die Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, mit Suppenwurzeln, etwas Kümmel und Salz in 2 l Wasser vorgekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten versprudelt man Rahm und Mehl, gibt dies

unter fleißigem Rühren zur Suppe, läßt sie etwa 10 Minuten ziehen und gibt sie dann zu Tisch. Wenn kein Rahm vorhanden ist, so kann das Mehl mit Buttermilch oder Milch, der etwas Essig beigelegt ist, verrührt werden. Man gibt in diesem Fall zuletzt ein Stückchen Butter zur Suppe oder zieht sie mit einem Ei ab.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

30. Käsesuppe.

10 dkg Magerkäse
8 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Das Mehl röstet man mit Fett lichtbraun, vergießt erst kalt, dann heiß mit Wasser (2 l), salzt und schlägt das Ganze mit dem Schneebesen, bis es kocht, und stellt es in die Kiste.

Die Suppe wird über dem geriebenen Käse angerichtet und, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

31. Kohlrabisuppe.

40 dkg gepuzte Kohlrabi
20 dkg geschälte Kartoffeln
5 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Die gepuzten, fein nudelig geschnittenen Kohlrabi werden mit etwas Zwiebel im Fett gedünstet, gestaubt, mit 2 l siedendem Wasser vergossen und gesalzen. Wenn die Suppe siedet, gibt man die in Würfel geschnittenen

Kartoffeln dazu, läßt vorkochen und stellt sie in die Kiste. Wenn zum Vergießen Knochenbrühe zur Verfügung steht, dann schmeckt die Suppe noch besser. Anstatt Kohlrabi können auch feingeschnittene grüne Bohnen oder Möhren verwendet werden.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

32. Spinatsuppe mit Kartoffeln.

30 dkg geschälte Kartoffeln
25 dkg Spinat
3 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Der Spinat wird fein gehackt und mit den in Würfel geschnittenen Kartoffeln in $1\frac{3}{4}$ l Salzwasser aufgesetzt. Aus Fett und Mehl bereitet man eine Einbrenne, in der man feingeschnittene Zwiebel und Petersilien-

kraut etwas dämpft. Dann vergießt man die Einbrenne mit $\frac{1}{4}$ l Wasser, rührt, bis sie ganz fein ist, schüttet alles zur Suppe, kocht vor und stellt sie in die Kiste.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

33. Kohlsuppe.

20 dkg geschälte Kartoffeln
20 dkg gepuzten Kohl
5 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Der nudelig geschnittene Kohl wird mit einer feingeschnittenen Zwiebel im Fett gedämpft, gesalzen, mit Mehl gestaubt und mit 2 l Wasser oder Knochenbrühe vergossen. Wenn alles siedet, kommen die kleingeschnittenen Kartoffelwürfel dazu, dann läßt man die Suppe vorkochen und stellt sie in die Kiste. Vor dem Anrichten kann man ein Paar gekochte, kleingeschnittene Würstel hineingeben.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

34. Kochsalatsuppe.

40 dkg Kochsalat
20 dkg geschälte Kartoffeln
4 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Zwiebel und Grünes werden in heißem Fett gedämpft, dann gibt man den feingeschnittenen Kochsalat dazu, staubt, salzt; gießt mit 2 l siedendem Wasser auf, fügt die in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu, kocht die Suppe vor und stellt sie in die Kiste. Anstatt Kochsalat kann auch Spinat oder Mangold verwendet werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

35. Krautsuppe.

25 dkg Kraut
15 dkg geschälte Kartoffeln
3 dkg Speck
3 dkg Mehl
Zubehör

Das gepuzte, nudelig geschnittene Weißkraut wird im heißen Speck, in dem man erst Zwiebel und Grünes anlaufen ließ, gedünstet, gestaubt, gesalzen und mit 2 l Wasser vergossen. Sobald die Suppe aufsieht, gibt man die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu, läßt das Ganze vorkochen und stellt die Suppe in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

36. Kriegssuppe.

30 dkg geschälte Kartoffeln
8 dkg Schwarzbrot
6 dkg Erbsmehl
6 dkg Rollgerste
2 dkg Fett
Zubehör

In 2 l Wasser kocht man Rollgerste, Erbsmehl und Schwarzbrot auf; unterdessen werden die kleinwürflig geschnittenen Kartoffeln mit Zwiebel und Grünem im Fett geröstet, dann gibt man sie zur Suppe, salzt die Suppe, kocht vor und stellt sie in die Kiste.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

37. Linsensuppe.

30 dkg Linsen
3 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Die Linsen werden gewaschen, für einige Stunden in 2 l lauwarmes Wasser gelegt, dann in dem Einweichwasser 15 Minuten vorgekocht und über Nacht in die Kiste gestellt. Das Fett wird heiß gemacht, eine kleine Zwiebel, etwas Majoran, Thymian, Grünes und ein Lorbeerblatt darin gedämpft, dann gibt man das Mehl hinzu, rührt gut durch und fügt zuletzt die Linsen bei. Wenn alles nochmals gut durchgedämpft ist, wird mit dem Linsenwasser vergossen, gesalzen, die Suppe vorgekocht und wieder in die Kiste gestellt. Beim Anrichten kann etwas Grünes beigegeben werden.
Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

38. Geröstete Maisuppe.

10 dkg Mais
3 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Das Fett wird heiß gemacht und Maisgrieß oder Maismehl licht darin geröstet. Dann gibt man etwas feingehackte Zwiebel und Mehl dazu, röstet alles noch einmal und vergießt mit 2 l Knochenuppe oder Wasser. Die Suppe wird vorgekocht und in die Kiste gestellt; beim Anrichten gibt man etwas Milch und Grünes dazu.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

39. Weiße Maisuppe.

10 dkg Mais
2 dkg Fett
 $\frac{1}{4}$ l Magermilch
Zubehör

$1\frac{3}{4}$ l Wasser, Milch und Fett (am besten Butter) werden zum Sieden gebracht, gesalzen und Maismehl oder Maisgrieß langsam hineingestreuert und fleißig gerührt. Das Ganze wird dann vorgekocht und in die Kiste gestellt. Die Suppe wird mit gehacktem Grün angerichtet und kann mit einigen Löffeln Rahm verbessert werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

40. Pilz-(Schwammerl-)suppe.

40 dkg geschälte Kartoffeln
5 dkg getrocknete Schwämme
5 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Die getrockneten Schwämme werden in warmem Wasser gewaschen, darauf in 2 l lauem Wasser 5 Stunden eingeweicht, dann 5 Minuten vorgekocht und über Nacht in die Kiste gestellt. Früh nimmt man die Schwämme heraus, hackt sie fein und gibt sie wieder in

das Wasser zurück. Aus Fett und Mehl bereitet man eine dunkle Einbrenne, gibt feingewiegte Zwiebel hinein, läßt sie anlaufen, vergießt erst kalt, dann heiß mit dem Pilzwasser, verrührt gut und gibt alles mit den in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln zu den Schwämmen. Jetzt wird die Suppe gesalzen, vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

41. Rollgerstensuppe.

10 dkg Rollgerste
4 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Das Fett wird heiß gemacht und die Gerste mit etwas Zwiebel darin gedämpft. Darauf bestreut man sie mit Mehl, röstet alles nochmals, salzt, vergießt mit 2 l Wasser, kocht die Suppe 5 Minuten vor und stellt sie über Nacht in die Kiste. Am nächsten Morgen wird die Suppe noch einmal vorgekocht und wieder in die Kiste gestellt. Durch das zweimalige Vorkochen quillt die Gerste sehr gut auf, gibt insfolgedessen besser aus und ist auch schmackhafter und verdaulicher. Durch Abziehen mit einem Ei und einigen Löffeln Rahm wird diese Suppe noch feiner und nahrhafter. Hirsesuppe wird auf gleiche Art bereitet, braucht aber nur einmal vorgekocht zu werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 6 bis 12 Stunden.

42. Sauerkrautsuppe.

20 dkg Sauerkraut
20 dkg geschälte geriebene
Kartoffeln
1 Stück Speckschwarte
Zubehör

Das Sauerkraut wird mit 2 l Wasser aufgesetzt, die Speckschwarte und die geriebenen rohen Kartoffeln hineingegeben, gesalzen, vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

43. Feine Sauerkrautsuppe.

6 dkg Mehl
2 dkg Fett
2 Eier
1 dl saure Milch
1 l Krautsuppe
Zubehör

Aus Mehl und Fett macht man eine hellgelbe Einbrenne, vergießt sie mit 1 l Krautwasser und 1 l heißem Wasser, salzt, kocht vor und stellt die Suppe in die Kiste. Vor dem Anrichten versprudelt man die Eier mit saurer Milch oder Rahm, richtet die Suppe darüber an und gibt sie, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

44. Falsche Rindsuppe.

- 1 dkg Nährhefe oder
- 2 Maggiwürfel
- 1 kleine Kohlrabi
- 2 kleine Möhren
- 2 kleine Petersilienwurzeln
samt Kräuteln
- 3 Erbsenschoten
- 2 kleine Zwiebeln
- Zubehör

Das Gemüse wird gepuzt und in 2 l kaltem Wasser aufgesetzt, sobald es siedet, gesalzen, die Nährhefe beigegeben und die Suppe in die Riste gestellt. Kurz vor dem Anrichten wird das Gemüse herausgenommen und die durchgessene Suppe wie Fleischsuppe verwendet. Werden statt Nährhefe Maggiwürfel gebraucht, so löst man dieselben erst kurz

vor dem Anrichten in der fertigen Suppe auf. Das Gemüse kann feingeschnitten der Suppe wieder beigegeben werden, oder man schneidet es mit einigen gekochten Kartoffeln und macht es mit Essig und Öl oder etwas zerlassener Butter zu Salat an.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

Süße Suppen und andere süße Speisen.

Die in Deutschland beliebten süßen Suppen, welche aus Milch mit Mehl, Mais, Grieß und den verschiedensten Obstarten hergestellt und warm oder kalt genossen werden, sind bei uns wenig bekannt. Vielleicht finden sie jetzt Anklang, wo wir viel weniger Abwechslung in den Speisezetteln bringen können. Weil sie meist ohne Fett zubereitet werden, haben sie den Vorteil, billiger zu sein. Durch die Zuckerbeigabe wird das Fett ersetzt, und sie sind trotzdem nahrhaft. Um Zucker zu sparen, ist es empfehlenswert, die Speisen erst vor dem Anrichten zu zuckern.

Speisen mit Gelatine waren bisher nur auf dem feinen Tisch gebräuchlich; sie sollten jetzt, bei dem Mangel an Nahrungsmitteln, auch in einfachen Haushaltungen Eingang finden. Die Gelatine wird aus Bindegeweben, Sehnen, Knorpeln, Haut und Knochen durch Auskochen mit Wasser gewonnen. Nach Versuchen von Professor Munk sollen wir $\frac{5}{6}$ der in unserer Nahrung notwendigen Eiweißstoffe durch Gelatine ersetzen können, so daß die Gelatine vielfach als Ersatz für Fleisch empfohlen wird. Die Gelatine soll leicht vom Körper aufgenommen und im Darm vollständig ausgenützt werden. Inwieweit diese Angaben mit den praktischen Erfahrungen übereinstimmen, ist schwer zu sagen; auf alle Fälle haben die mit Gelatine hergestellten Speisen jetzt mehr denn je ihre Berechtigung. Gelatine ist, entgegen anderen Nahrungsmitteln, nicht im Preise gestiegen, und da zum Sulzen einer Speise wenig Gelatine genügt, kann sie auch im sparsamsten Haushalte Verwendung finden.

Die Speisen sind schnell und leicht herzustellen. Man spült die Gelatine gut im kalten Wasser ab und löst sie in wenig nicht zu heißer Flüssigkeit vollkommen auf, ehe sie den Speisen beigegeben wird. Da die Gelatinespeisen Zeit zum Erstarren brauchen, ist es gut, sie schon am Vortag herzustellen. Die kleinsten Fleisch- oder Fischreste ergeben mit schön geschnittenen Gemüsen oder Gurkenscheiben, in Stücke geschnittenen Tomaten, hart gekochten zerteilten Eiern, Pilzen usw. appetitliche Gerichte, die mit grünem oder Kartoffelsalat

ein vorzügliches und nicht teures Nachtessen bilden. Die Flüssigkeit stellt man aus verdünnter, etwas gesäuerter Bratensoße oder durch Auflösen eines Suppenwürfels her. Aber auch ohne Fleisch, nur aus Gemüse hergestellte Sulzen sind vorzüglich.

Zur Ergänzung der hier angegebenen kalten Speisen sind die im Grabnerhof-Kochbuch verzeichneten Gerichte Nr. 302, 320, 321, 322, 325, 326, 502, 504, 505, 508, 509 zu empfehlen. Die meisten dieser Speisen können, ohne daß sie mißlingen, noch einfacher zubereitet werden.

Die aus Kalbsfüßen und Schweinsfüßen hergestellten Sulzen (Aspik) sind bekannt. Um diese guten Speisen mit wenig Knochen machen zu können, gibt man zuletzt einige Blatt Gelatine dazu. Die Sulze wird leichter steif, wenn man sie nicht zu lange kocht. Von den Schweinsfüßen alter Schweine wird die Sulze nicht steif, es muß da immer etwas Gelatine beigegeben werden.

45. Birnensuppe.

1¼ kg Birnen
5 dkg Zucker
3 dkg Stärkemehl
Zubehör

In 2 l kaltem Wasser verrihrt man das Stärkemehl, bringt es mit Zimtrinde und Zitronenschale zum Sieden, gibt die geschälten geschnittenen Birnen hinein, kocht vor und stellt alles in die Kiste. Beim Anrichten wird Zimtrinde und Zitronenschale entfernt, gezuckert und die Suppe mit etwas Zitronensaft gewürzt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

46. Äpfelsuppe.

1 kg Apfel
5 dkg Zucker
4 dkg Mehl
Zubehör

Die Apfel werden geschält, geschnitten, in 1¾ l Wasser mit Zimtrinde und Zitronenschale aufgesotten, das in etwas kaltem Wasser versprudelte Mehl beigelegt, ein wenig gesalzen, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten wird die Suppe gut versprudelt, Zimtrinde und Zitronenschale entfernt, gezuckert und angerichtet. Ein Stückchen frische Butter verbessert die Speise.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

47. Äpfelsuppe mit Brot.

1 kg Apfel
10 dkg Brotreste
7 dkg Zucker
Zubehör

Die Apfel werden geschält und die Schalen in 2½ l Wasser gesotten. Dann wird die Masse durchgegossen, die in Stücke geschnittenen Apfel mit dem Schwarzbrot, etwas

Zimtrinde und Zitronenschale darin vorgekocht, gesalzen und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten wird Zimtrinde und Zitronenschale entfernt, die Suppe gezuckert und mit etwas Zitronensaft gewürzt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

48. Feine Äpfelsuppe.

$\frac{3}{4}$ kg Apfel
6 dkg Reis od. Maisgrieß
5 dkg Zucker
2 dkg Butter
2 Eigelb
Zubehör

In 2 l Wasser wird der Reis aufgesotten, dann die geschälten, feingeschnittenen Apfel, etwas Zimtrinde und Zitronenschale beigegeben, alles vorgekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Auftragen werden Butter, Eigelb und etwas Salz in der Suppenschüssel

verrührt, die Suppe darüber angerichtet, gezuckert und mit Zitronensaft gewürzt. Eier und Butter können auch weggelassen werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

49. Himbeerenuppe.

$1\frac{1}{2}$ l Himbeeren
6 dkg Weißbrot
5 dkg Zucker
3 dkg Zwieback
Zubehör

Himbeeren und Brot werden in 2 l Wasser gesotten und durch ein Sieb gerührt, dann wird die Suppe gezuckert und über zerkleinertem Zwieback angerichtet.

50. Holunderuppe.

2 l Holunderbeeren
8 dkg Zucker
4 dkg Mehl
2 dkg Butter
Zubehör

Die von den Stielen gepflückten Holunderbeeren werden gewaschen und mit 2 l Wasser, Zimtrinde und Zitronenschale $\frac{1}{2}$ Stunde gesotten und dann durch ein Sieb gerührt. Aus Butter und Mehl wird eine lichte Ein-

brenne gemacht, mit der Flüssigkeit langsam vergossen, etwas gesalzen, gut gekocht, gezuckert und die Suppe zu Semmelknödeln gereicht.

51. Schwarzbeerenuppe.

$1\frac{1}{2}$ l Schwarzbeeren
10 dkg Weißbrot
8 dkg Zucker
Zubehör

Die erlesenen, gewaschenen Schwarzbeeren werden mit $1\frac{1}{2}$ l Wasser, dem würfelig geschnittenen Weißbrot, Zimtrinde und Zitronenschale gesotten, gezuckert und kalt oder

warm zu Tisch gegeben.

52. Kürbissuppe.

1 $\frac{1}{2}$ l Kürbis
3 dkg Mehl
3 dkg Zucker
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Der Kürbis wird geschält, geschnitten und in $\frac{3}{4}$ l Wasser, mit Zimtrinde und Zitronenschale gesotten. Dann sprudelt man Milch und Mehl gut ab, gibt es unter fleißigem Rühren dazu, siedet alles gut auf, zuckert und richtet die Suppe über etwas kalter Milch oder Rahm an. Zucker und Zimtrinde können auch weggelassen werden.

53. Süße Maismehlsuppe.

8 dkg Maismehl
5 dkg Zucker
3 dkg Butter
2 Eier
2 l Magermilch
Zubehör

Maismehl oder Maisgrieß werden in der Milch mit einem Stückchen Zimtrinde und Zitronenschale 25 Minuten gesotten und Zucker und etwas Salz beigegeben. In der Suppenschüssel verrührt man Eigelb und Butter und schüttet die Suppe unter fleißigem Schlagen mit der Schneerute hinein. Das Eiweiß wird zu Schnee geschlagen, etwas gezuckert, davon Rackerln mit einem Löffel auf die heiße Suppe gelegt und die Speise zu Tisch gegeben. Diese Suppe ist für Kinder ein vorzügliches und gesundes Nachtessen.

54. Zwetschensuppe.

2 kg Zwetschen
8 dkg Zucker
3 dkg Stärkemehl
Zubehör

Die Zwetschen werden entsteint, die Kerne in 2 l Wasser gesotten und alles durch ein Sieb gegossen. Inzwischen schneidet man die Früchte fein oder dreht sie durch die Fleischhackmaschine, löst das Stärkemehl in 2 Löffel kaltem Wasser auf, gibt es mit den Früchten und dem Zucker in die Flüssigkeit, salzt ein wenig, kocht alles gut auf und reicht die Suppe kalt oder warm zu Tisch. Durch eine Beigabe von in Fett gerösteten Semmelwürfeln wird die Suppe noch feiner. Im Winter können Zwetschenrester oder gedörrte Zwetschen verwendet werden.

55. Birnen mit Klößen.

2 kg Birnen
8 dkg Zucker
2 dkg Stärkemehl
Zubehör

Gute, saftige Birnen werden geschält und in Viertel geschnitten. Die Schalen kocht man in 1 l Wasser mit Zimtrinde und Zitronenschale und gießt alles durch ein Sieb. Darauf zuckert man die Flüssigkeit, kocht die Birnen darin, rührt das Stärke-

mehl mit 2 Löffel kaltem Wasser an, gibt es dazu und siedet alles, bis die Birnen weich sind. Kleine Semmelknödel werden in leichtem Salzwasser gesotten, zu den Birnen gelegt und das Gericht warm zu Tisch gegeben.

56. Apfelspeise mit Maisgrieß.

$1\frac{1}{4}$ kg Apfelmus
15 dkg Maisgrieß
10 dkg Zucker
2 dkg Stärkemehl
Zubehör

Dickes Apfelmus verrührt man mit Zucker, Stärkemehl, etwas Zitronengelb und bringt es zum Sieden. Der Maisgrieß wird langsam hineingestreut und unter fortwährendem Rühren 30 Minuten gekocht. Dann gibt man

die Masse in eine gut mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel, stürzt sie nach dem Erkalten und reicht gesüßte Milch oder gebrannte Zucker-
soße dazu. Zu dieser Speise können auch Erdbeeren, Schwarzebeeren, Holunder, Stachelbeeren, Rhabarber und Johannisbeeren verwendet werden.

57. Apfelspeise.

$1\frac{1}{4}$ kg Apfel
20 dkg Zucker
3 dkg rote Gelatine
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
Zubehör

Die Apfel werden geschnitten und in 1 l Wasser mit Zitronenschale gekocht und durch ein Sieb gerührt. Aufgelöste Gelatine und Zitronensaft werden gut darunter gemischt und die Masse in eine mit kaltem

Wasser ausgespülte Glaschüssel gegeben. Die Speise wird am nächsten Tag mit gesüßter Milch oder Vanillensoße kalt zu Tisch gegeben.

58. Eiweißspeise.

$\frac{1}{2}$ l eingekochten Himbeer-
saft
2 dkg rote Gelatine
9 Eiweiß
Zubehör

Das Eiweiß wird zu Schnee geschlagen, der eingekochte Himbeer-
saft und die aufgelöste Gelatine unter fortwährendem Schlagen bei-
gegeben, die Masse in eine Glaschüssel gefüllt, kaltgestellt und mit gesüßter Milch

oder Vanillensoße zu Tisch gegeben.

59. Rote Grütze.

$\frac{3}{8}$ l eingekochten Obstsaft
10 dkg Zucker
7 dkg Stärkemehl
Zubehör

Der Obstsaft wird mit der gleichen Menge Wasser zum Sieden gebracht, das Stärkemehl in etwas kaltem Wasser aufgelöst, unter fortwährendem Rühren darin eingekocht und der

Zucker beigegeben. Darauf spült man eine Schüssel mit kaltem Wasser aus, schüttet die Masse hinein, stürzt sie erkaltet und gibt gesüßte

Milch dazu. Rote Grütze kann auch mit Weizenmehl bereitet werden, und werden zu 1 l Flüssigkeit 10 dkg Weizen- oder Maismehl gebraucht.

60. Milchspeise.

12 dkg Zucker
10 dkg Stärkemehl
2 Eier
 $\frac{3}{4}$ l Vollmilch
Zubehör

Milch, Zucker, Vanille oder etwas Zitronenschale bringt man zum Sieden, salzt und gibt das in einigen Löffeln kalter Milch aufgelöste Mehl unter fortwährendem Rühren bei. Nachdem das Ganze 10 Minuten ge-

sotten hat, zieht man die Masse vom Feuer, rührt die Eidotter hinein, zieht das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter und schüttet sie in eine mit kaltem Wasser gut ausgespülte Form. Nach dem Erkalten wird die Speise gestürzt und, mit gedünstetem Obst verziert, zu Tisch gegeben.

61. Gestürzte Maizenaspeise.

9 dkg Maizena
7 dkg Zucker
1 l Vollmilch
Zubehör

Milch, Zucker, Vanille oder etwas Zitronenschale bringt man zum Sieden, salzt und gibt das in einigen Löffeln kalter Milch aufgelöste Maizena unter fortwährendem

Rühren bei. Nachdem das Ganze etwa 3 Minuten gesotten hat, zieht man die Masse vom Feuer und gibt sie in eine mit kaltem Wasser gut ausgespülte Schüssel. Nach dem Erkalten wird die Speise gestürzt und mit Obst oder einer Obstsoße zu Tisch gegeben.

62. Gestürzter Mais.

24 dkg Maisgrieß
6 dkg Zucker
2 l Magermilch
Zubehör

Milch, Zucker, eine Prise Salz, etwas Zitronenschale oder Vanille läßt man aufsieden, fügt den Mais unter stetem Rühren langsam bei und kocht ihn 30 bis 40 Minuten.

Dann wird die Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel gefüllt, nach dem Erkalten gestürzt und mit gedünstetem Obst oder Obstsoßen zu Tisch gegeben.

63. Gestürztes Milchkoch.

30 dkg Weizenmehl
10 dkg Zucker
2 l Magermilch
Zubehör

$\frac{1}{2}$ l Milch wird mit dem Zucker, etwas Salz und Zitronenschale zum Sieden gebracht. Unterdessen wird der Rest der Milch mit dem Mehl glatt angerührt und unter fortwährendem

Rühren langsam in die siedende Milch gegossen. Das Milchkoch muß 20 Minuten am Rande des Herdes unter sorgsamem Rühren sieden,

wird dann in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel gegeben, erkaltet, gestürzt und mit gedünstetem Obst oder Obstsoße zu Tisch gegeben.

64. Erdbeerjulz.

1 kg Erdbeeren
10 dkg Zucker
2 dkg rote Gelatine
Zubehör

Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren oder Schwarzbeeren werden durch ein Sieb gerührt. Die in kaltem Wasser abgespülte Gelatine wird in $\frac{1}{2}$ l siedendem Wasser

aufgelöst und die Erdbeeren und der Zucker darunter gerührt. Darauf gibt man die Masse in eine Glasschüssel und reicht sie erkaltet mit gefüßter Milch, Eiermilch oder Vanillensoße.

65. Gebrannte Zuckersoße.

6 dkg Zucker
3 dkg Stärkemehl
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ l Vollmilch
Zubehör

Der Zucker wird in einer Messingspfanne braun geröstet, dann mit der kalten Milch vergossen, in der man zuvor das Stärkemehl glatt gerührt und Zitronenschalen oder Vanille beigegeben hat. Hierauf vermengt man die

Flüssigkeit langsam mit dem gut versprudelten Ei und schlägt weiter, bis sie erkaltet ist.

66. Eiermilch.

2 dkg Zucker
1 Ei
 $\frac{1}{4}$ l Vollmilch
Zubehör

Der Zucker wird mit 3 Löffel kalter Milch aufgelöst und der Dotter dazugerührt. Darauf siedet man die Milch, schüttet sie unter starkem Rühren zum Dotter und gibt

sie warm oder kalt für Kranke oder als Soße zu Obstspeisen.

67. Holundermilch.

10 dkg Zucker
2 dkg Stärkemehl
1 Ei
1 l Vollmilch
Zubehör

Man legt 5 Holunderblüten durch einige Stunden in die Milch, gießt sie durch ein Sieb und bringt sie mit 6 dkg Zucker zum Sieden. Das mit einigen Löffeln kalter Milch angerührte Stärkemehl wird hineingegeben und

unter fleißigem Schlagen einige Minuten darin gesotten. Der Rest des Zuckers wird mit dem Eigelb verrührt, die siedende Flüssigkeit unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen langsam unter die Masse gegeben und alles noch weiter geschlagen, bis es ein wenig abgekühlt ist. Die Holundermilch kann erkaltet allein oder zu Maiskuchen und zu anderem trockenen Gebäck gereicht werden.

Rhabarber.

Wenig bekannt, aber von großer Bedeutung für die Küche ist Rhabarber, der als Gemüse und Obst zu vorzüglichen Speisen verwendet werden kann. Der Rhabarber leistet uns, einmal angepflanzt, jahrelang die besten Dienste. Seine Pflege macht sehr wenig Mühe, und er gedeiht bei richtiger Behandlung überall. Die Hauptsache ist, sich guten Samen, noch besser, gute Pflanzen zu beschaffen. Die Pflanze muß sich erst kräftig entwickelt haben, ehe die Blätter ausgebrochen werden dürfen, und dazu braucht sie 3 Jahre. Im Frühling muß der Stock sehr gut gedüngt, im Laufe des Sommers bei trockenem Wetter täglich bis zu 10 l Wasser erhalten, und im Herbst vor dem Einfrieren mit strohigem Mist gut zugedeckt werden. Ferner ist darauf zu achten, daß die Stiele nicht abgeschnitten, sondern ausgebrochen werden. Wenn die Pflanze etwas älter wird, verzweigt sie sich in mehrere Teile und man muß darauf achten, nicht mehr als höchstens 2 Triebe stehen zu lassen. Treibt die Pflanze mehr Triebe, so werden die Blattstiele dünn und zähe; bei nur einem oder zwei Trieben entwickeln sich dagegen immer wieder große, lange, kräftige Stengel. Die Haupternte des Rhabarber ist von April bis Juli, fällt also gerade in die obst- und gemüseärmste Zeit des Jahres. Im Juli läßt das schnelle Wachstum etwas nach, und im August und September muß die Pflanze geschont werden, wenn sie nicht Schaden leiden soll. Die Pflanze ist eine Zierde für jeden Garten, verschönt Grassflächen und gedeiht am besten im Halbschatten. Die Stengel werden zu Kompott, Auslauf, Strudel, Tommerl, Kuchen und kalten Speisen verwendet, sie haben einen säuerlichen, erfrischenden Geschmack und ersetzen uns im Frühjahr die Äpfel. Rhabarber braucht viel Zucker; um damit zu sparen, süßt man die Speisen, wo angängig, erkaltet, oder fügt dem Rhabarberkompott beim Kochen eine Messerspiße Natron bei. Die jungen Blätter können als Spinat zubereitet werden oder geben mit Nockerln ein gutes Gericht.

Vom gesundheitlichen Standpunkt ist der Rhabarber sehr zu empfehlen. Die darin enthaltene Säure regt die Magen-, Darm- und Nierentätigkeit an, befördert die Verdauung und wirkt als Reinigungsmittel für Magen, Darm und Leber. Rhabarberspeisen sollen nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter genossen werden. Der in feine Stückchen geschnittene Rhabarber wird in saubere Flaschen gefüllt, fest zusammengeschüttelt, mit frischem kaltem Wasser vollständig bedeckt und fest verkorkt in den Keller gestellt. Er hält sich so mehrere Jahre. Vor dem Gebrauch wird er mit Zucker gedünstet oder man verwendet die Stückchen zu den verschiedenen Mehlspeisen.

68. Gedünsteter Rhabarber.

1·25 kg Rhabarber
22 dkg Zucker
Zubehör

Den in gleichmäßige Stücke geschnittenen Rhabarber stellt man mit $\frac{1}{2}$ l Wasser, etwas Zitronenschale, Zimtrinde und Zucker auf das Feuer. Da Rhabarber sehr schnell weich wird, darf er nur kurze Zeit kochen. Zu lange gekochener Rhabarber zerfällt und sieht nicht appetitlich aus.

69. Rhabarbermus.

1 kg Rhabarber
1 kg Zucker
Zubehör

Die Rhabarberstengel werden in ganz kleine Stücke geschnitten und mit feinem Zucker, etwas Zitronenschale und Zimt zwei Tage zugedeckt stehen gelassen. Dann wird die Masse eingekocht, bis sie dickflüssig ist und breit vom Löffel tropft. Man verwendet dieses Mus an Stelle von Butter als Brotaufstrich. Wenn man das Mus heiß in Gläser füllt und sofort verbindet, hält es sich sehr lange.

70. Rhabarbersulze.

$1\frac{1}{4}$ kg Rhabarber
30 dkg Zucker
2 dkg weiße Gelatine
Zubehör

Der Rhabarber wird mit etwas Zimt und Zitronenschale in $\frac{1}{4}$ l Wasser gekocht, durch ein Sieb gerührt und mit der aufgelösten Gelatine und dem Zucker vermischt. Die Speise wird in eine Glasschüssel gefüllt und erkaltet mit gesüßter Milch, Eiernmilch oder Vanillensoße zu Tisch gegeben.

71. Rhabarberflammeri.

Rhabarberstengel werden mit $\frac{1}{8}$ l Wasser, dem Zucker und etwas Zitronenschale gekocht, durch ein Sieb getrieben und sollen jetzt 1 l Brei ergeben. Dann löst man das Maizena in einigen Löffeln

35 dkg Zucker
9 dkg Maizena
1 l Rhabarberbrei
Zubehör

Rhabarberbrei auf, stellt den Rest auf den Herd und kocht das Maizena unter fleißigem Rühren im Rhabarber auf. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel gefüllt, wird die

Speise kalt mit gesüßter Milch oder Vanillensoße gereicht. Diese Speise kann auch von unreifen Stachelbeeren bereitet werden. An Stelle von Maizena kann man auch Stärkemehl verwenden.

72. Rhabarberspeise.

1 kg geschnittener
Rhabarber
20 dkg Zucker
3 dkg weiße Gelatine
1 Ei
Zubehör

In $\frac{1}{8}$ l Wasser löst man den Zucker auf und dünstet den in feine Stückchen geschnittenen Rhabarber mit etwas Zimtrinde darin weich. Darauf muß der Rhabarber mit dem Schneebesen tüchtig zerschlagen, die aufgelöste Gelatine und das Eigelb dazu gerührt

und zuletzt das geschlagene Eiweiß darunter gezogen werden. Die Masse kommt in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form, wird erkaltet gestürzt und mit süßer Milch zu Tisch gegeben.

73. Rhabarberauslauf.

$1\frac{1}{2}$ kg Rhabarber
20 dkg Zucker
5 dkg Semmelbröseln
2 dkg Butter
3 Eier
Zubehör

Der Rhabarber wird geschnitten und mit Zucker und Zitronenschale im eigenen Saft weich gedünstet. Wenn die Masse erkaltet ist, rührt man die Brösel und Eidotter und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter, gibt alles in eine mit Butter aus-

gestrichene Form und bäckt es in einem nicht zu heißen Rohr. Der Auslauf wird mit Zucker bestreut oder mit heißer, gesüßter Milch zu Tisch gegeben.

74. Rhabarberauslauf mit Weißbrot.

70 dkg Rhabarber
40 dkg Weißbrot
20 dkg Zucker
2 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{3}{8}$ l Vollmilch
Zubehör

Man schneidet das Brot in lange Streifen und den Rhabarber in kleine Würfel. In die Form, die mit Fett ausgestrichen ist, schichtet man nun abwechselnd die in Milch getauchten Weißbrotstreifen, Zucker und Rhabarber. Der Rest der Milch wird mit dem Ei versprudelt, mit etwas Salz und Zimt gewürzt,

über den Auslauf gegossen und der Auslauf im heißen Rohr gebacken. Für diese Speise kann jedes beliebige Obst Verwendung finden.

75. Rhabarberauflauf mit Schwarzbrot.

80 dkg Rhabarber
75 dkg Schwarzbrot
20 dkg Zucker
2 dkg Fett
 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Das Schwarzbrot wird feinblättrig geschnitten, im Rohr gebäht und mit siedender Milch, der man etwas feingeschnittene Zitronenschale beigegeben hat, übergossen. Eine Auflaufform wird mit Fett ausgestrichen, abwechselnd Rhabarber mit Schwarzbrot und Zucker in dieselbe eingeschichtet und die Speise im heißen Rohr gebacken. Anstatt Rhabarber kann jedes beliebige Obst verwendet werden.

76. Rhabarberstrudel.

1 kg Rhabarber
22 dkg Mehl
18 dkg Zucker
10 dkg Bröseln
1 dkg Fett
Zubehör

Aus dem Mehl, etwas Salz und $\frac{1}{8}$ l lauwarmen Wasser macht man einen Strudelteig. Nachdem der Teig gerastet hat, walkt man ihn aus, streut den feingeschnittenen Rhabarber, die Brösel und den Zucker darüber und rollt ihn zusammen. Nun wird der Strudel auf ein bestrichenes Blech gegeben, im Rohr gebacken und mit Zucker bestreut zu Tisch gebracht.

77. Rhabarberkuchen.

75 dkg Rhabarber
35 dkg Mehl
15 dkg Zucker
2 dkg Fett
15 g Germ
 $\frac{1}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Aus Mehl, lauwarmen Milch, Germ, etwas feingeschnittener Zitronenschale und Salz bereitet man einen Germteig und läßt ihn aufgehen. Ein rundes Blech wird eingefettet, der Teig gleichmäßig darauf verteilt und wieder zum Aufgehen an die Wärme gestellt. Der Kuchen wird mit Fett bestrichen, mit Rhabarberstückchen belegt und im Rohr gebacken. Aus dem Blech gegeben, kommt der Kuchen auf ein grobes Tuch, wird mit dem Zucker bestreut und erkaltet zu Tisch gegeben. An Stelle von Rhabarber kann jedes Obst verwendet werden.

78. Rhabarbertommerl.

60 dkg Rhabarber
30 dkg Mehl
15 dkg Zucker
4 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Mehl, Milch, Ei und etwas Salz werden zu einem Teig fein versprudelt. Eine flache Pfanne bestreicht man mit Fett, schüttet den Teig hinein, streut die kleinen Rhabarberstückchen mit etwas Zucker darauf, bäckt das Tommerl im Rohr und gibt es, mit Zucker

bestreut, warm zu Tisch. An Stelle von Rhabarber können Kirschen, Apfel, Schwarzebeeren, Ribisel und Stachelbeeren verwendet werden. Bei den weniger sauern Obstsorten kann Zucker erspart werden.

79. Rhabarbernockerln.

30 dkg Mehl
2 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ l Milch
Zubehör

Von Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, dem Ei und etwas Salz macht man einen Nockerlteig. Aus dieser Masse formt man Nockerln, die man in siedendem Wasser einkocht. Eine flache Pfanne wird mit Fett bestrichen, jedes

einzelne Nockerl in ein Stück Rhabarberblatt gedreht, die Nockerln aneinander in die Pfanne gelegt, mit $\frac{1}{4}$ l Milch übergossen und im heißen Rohr zirka 10 Minuten gebünstet. Die Nockerln können gesalzen zu Salat oder süß gegeben werden.

Milch und Milchprodukte.

Milch, Topfen, Käse, diese schmackhaften Nahrungsmittel, haben, seit uns das Fleisch fehlt, viel an Bedeutung gewonnen. Menschen, die vor dem Krieg Milch nur als für Kinder und Frauen geeignete Nahrung bezeichneten, wären jetzt dankbar, wenn sie ihnen in größerer Menge zur Verfügung stünde. Die Milch ist die Königin der Nahrungsmittel und bildet wegen ihrer vorzüglichen Zusammensetzung eine vollwertige Nahrung, die alle zum Aufbau des menschlichen Körpers nötigen Stoffe enthält. Infolge des großen Bedarfes an Schlachtvieh für das Heer nimmt leider die Zahl unserer Kühe stark ab, wir haben heute bedeutend weniger Milch und müssen den Ausfall durch den Bezug kondensierter Milch aus dem Auslande zu ersetzen suchen. Die durch den Krieg gewonnene Einsicht vom Wert der Milchnahrung bleibt uns hoffentlich für immer erhalten. Wir können alles eher entbehren als die Milch, denn kein Nahrungsmittel ist mit einwandfreier Milch vollkommen gleichwertig.

Auf dem Lande, wo wir jetzt auch mit jedem Tropfen Milch auf das gewissenhafteste sparen müssen, soll fast ausschließlich Magermilch gebraucht werden. Durch das Zentrifugieren wird der Milch nur das Fett entzogen, die wertvollen Stoffe, wie Eiweiß, Milchzucker und Salze, bleiben ihr erhalten. Die Magermilch ist ein ebenso vorzügliches wie billiges Nahrungsmittel und sollte zum Trinken und Kochen anstatt Vollmilch Verwendung finden. Wo die Milch sauber gewonnen wird und von gesunden Tieren kommt, also einwandfrei ist, sollte sie zum Trinken nicht gekocht, sondern stets roh genossen werden. Nach Versuchen, die vor kurzem in der Allgemeinen Davoser Kontroll-Molkerei, Schweiz, abgeschlossen wurden, sollen die Nährstoffe der roh genossenen Milch $\frac{1}{2}$ mal besser vom Körper ausgenützt werden, als die der gekochten Milch. Im Grabnerhof-Kochbuch sind von Nr. 314 bis 326 verschiedene Milchgerichte verzeichnet. Viele dieser Speisen können und sollen jetzt noch einfacher zubereitet werden.

Topfen (Quark). Jeder, auch der aller kleinste Milchrest soll gesammelt und Topfen daraus bereitet werden. Zu diesem Zweck stellt man die sauer gewordene Milch an die Seite des nicht mehr heißen Herdes. Wenn sich die Molke von den festen Bestandteilen der Milch getrennt hat, schüttet man die Masse in ein weißes Leinensäckchen, hängt dasselbe an einem Kochlöffel über einen tiefen Topf und läßt die Molke vollständig abtropfen. Der Topfen wird darauf mit etwas Salz und Schnittlauch verrührt, zu Brot oder in der Schale gekochten Kartoffeln gegessen oder zu den nachfolgenden Speisen verwendet. Topfenspeisen sind ausgiebig, vorzüglich im Geschmack, sehr nahrhaft und ersetzen uns wegen ihres hohen Eiweißgehaltes das Fleisch vollkommen.

Für den einfachen Haushalt kommt von den Käsearten Magerkäse allein in Betracht. Von diesem guten Nahrungsmittel ist fast das gleiche zu sagen, wie von Magermilch und Topfen, nur finden wir hier die Nährstoffe in noch viel konzentrierterer Form. Verschiedene Speisen mit Magerkäse finden sich im Grabnerhof-Kochbuch, und fast alle Suppen, Gemüse, gesalzenen Mehl- und Kartoffelspeisen können durch eine Beigabe von geriebenem Magerkäse zu vollwertigen Mahlzeiten gestaltet werden.

Durch den Mangel an Milchtieren, die jetzt sehr teure Beschaffung des nötigen Pflegepersonals und manches andere, sind auch Milch und Milchprodukte sehr im Preise gestiegen. Trotzdem gehören sie auch heute noch zu den billigen, nahrhaften und besten Lebensmitteln.

80. Topfennudeln mit Kartoffeln.

30 dkg Topfen
30 dkg gekochte, geriebene Kartoffeln
20 dkg Weizenmehl
4 dkg Butter
1 Ei
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Riste gekocht, geschält, gerieben und mit dem durch ein Sieb getriebenen Topfen, dem Ei und etwas Salz zu einem Teig verarbeitet. Daraus formt man fingerdicke Nudeln, die man nach und nach in siedendes Salzwasser einlegt und so lange ziehen läßt, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann gibt man sie mit dem Schaumlöffel auf eine erwärmte Platte, schmalzt sie mit heißer Butter, in der man feingewiegte Petersilie anlaufen ließ, ab und reicht sie zu Salat oder Gemüse.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

81. Topfenhaluschkén.

30 dkg Topfen
14 dkg Weizenmehl
14 dkg Maismehl
6 dkg Speck
1 Ei
Zubehör

Aus Weizenmehl, Maismehl, einem Ei und reichlich 1 dl kaltem Wasser bereitet man einen Nudelsteig. Nachdem der Teig eine halbe Stunde gerastet hat, wird er dünn ausgewalkt, einige Stunden getrocknet, dann zu groben Nudeln geschnitten und in Salzwasser ge-

sotten. Hierauf spült man die Nudeln mit heißem Wasser ab, richtet sie auf einer warmen Platte an und streut den durch ein Sieb gerührten Topfen und den ausgelassenen Speck mit den Grammeln darüber.

82. Topfenockerln.

40 dkg Topfen
20 dkg Mehl
8 dkg Zucker
5 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{4}$ l Milch
 $\frac{1}{8}$ l sauern Rahm, oder
Buttermilch
Zubehör

Aus dem durch ein Sieb gerührten Topfen, Mehl, sauern Rahm oder Buttermilch und etwas Salz macht man einen Rockerlsteig. In einer Pfanne läßt man 5 dkg Fett mit $\frac{1}{8}$ l Wasser aufsieden, gibt die Rockerln hinein und stellt sie in das heiße Rohr. Nach zirka einer halben Stunde sind sie gebräunt. In $\frac{1}{4}$ l Milch löst man Zucker auf, gibt

etwas Vanille oder Zitronenschale dazu, gießt die Milch über die Rockerln und läßt sie im heißen Rohr einziehen. Man reicht die Rockerln mit Zucker bestreut zu Tisch.

83. Topfenlaibchen.

50 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
30 dkg Topfen
10 dkg Fett
10 dkg Mehl
1 Ei
Zubehör

Aus den Kartoffeln, den durch ein Sieb gerührten Topfen, Mehl, Ei und Salz macht man einen Teig. Aus der Masse formt man kleine Laibchen und bäckt sie auf beiden Seiten im flachen Fett goldgelb.

84. Topfenknödel.

$\frac{3}{4}$ kg Topfen
8 dkg Brösel
4 dkg Grieß
2 dkg Zucker
4 Eier
Zubehör

Der durch ein Sieb gerührte Topfen wird mit den Eiern, 7 dkg Bröseln, Mais- oder Weizengrieß und etwas Salz verrührt. Daraus formt man kleine Knödel, siedet sie vorsichtig zehn Minuten und gibt sie mit Bröseln und Zucker bestreut zu Tisch. Powidlsoße

schmeckt sehr gut dazu. Ohne Zucker eignen sie sich als Beilage zu Gemüse und Salat.

85. Toppentascherln.

40 dkg Toppfen
20 dkg Mehl
10 dkg Butter
8 dkg Zucker
4 dkg Rosinen
2 dkg Pignolen
2 Eier
Zubehör

Butter, Mehl, 20 dkg Toppfen, 3 dkg Zucker und Salz verarbeitet man zu einem Teig und läßt ihn an einem kühlen Orte rasten. Unterdessen rührt man 3 dkg Zucker, 2 Dotter, 20 dkg Toppfen, 5 Eßlöffel saure Milch oder Rahm, die geschnittenen Pignolen, Rosinen und etwas Zitronengelb zu einem Abtrieb. Der

Teig wird auf einem bemehlten Brett messerrückendick ausgewalzt und in Vierecke geradelt, die man mit dem Abtrieb belegt. Dann faßt man die vier Ecken zusammen, drückt die Ränder aneinander, damit die Fülle nicht herauskommt, legt die Tascherln auf ein unbefettetes Blech und bestreicht sie mit Eiweiß. Nach dem Backen werden die Toppentascherln mit Zucker bestreut.

86. Toppfenpfannkuchen-Auflauf.

30 dkg Toppfen
15 dkg Mehl
10 dkg Zucker
6 dkg Fett
6 dkg Rosinen
2 Eier
 $\frac{1}{4}$ l Magermilch
 $\frac{1}{8}$ l sauren Rahm
Zubehör

Aus Milch, Mehl und etwas Salz macht man einen Teig und bäckt ihn mit 2 dkg Fett zu 6 Pfannkuchen. Zucker, Dotter und 3 dkg Fett treibt man gut ab, salzt, mengt den durch ein Sieb gerührten Toppfen, sauren Rahm, die Rosinen, etwas Zitronengelb und den steifen Schnee darunter und rührt alles gut durch. Die Pfannkuchen füllt man mit

dieser Fülle, schlägt sie vierteilig zusammen, legt sie in eine ausgefettete Form und bäckt sie 25 Minuten im Rohr.

87. Toppfentommerl.

30 dkg Toppfen
15 dkg Mehl
5 dkg Zucker
5 dkg Fett
2 Eier
 $\frac{3}{4}$ l Vollmilch
Zubehör

Zucker und Dotter treibt man schaumig ab, mischt den durch ein Sieb gerührten Toppfen, Milch oder sauren Rahm dazu, salzt und zieht das Mehl und den Schnee der Eier darunter. Dann füllt man die Masse in eine mit Fett ausgestrichene Form und gibt sie ins heiße Rohr. Nach drei Viertelstunden

ist der Tommerl gut aufgelaufen und fertig.

Maispeisen.

Den Mangel an Roggen- und Weizenmehl können wir nicht nur mit Kartoffeln, sondern auch mit Maismehl und Maisgrieß ausgleichen. Das Maismehl eignet sich zum Mischen mit Roggen- und Weizenmehl und ist so berufen, unsern knappen Mehlvorrat zu ergänzen. Aus dieser Mischung können alle Speisen wie aus reinem Mehl bereitet werden, und sie gewinnen dabei noch an gutem Aussehen, Geschmack und Nährwert. Von allen Mehlartern ist Maismehl am gehaltvollsten, es wird an Nährwert nur noch vom Hafermehl übertroffen.

Weizenmehl	enthält	10·2%	Eiweiß	und	0·9%	Fett
Maismehl	"	14·0%	"	"	3·8%	"
Hafermehl	"	14·7%	"	"	5·9%	"

Mais wird weniger fein gemahlen, deshalb müssen die aus Maismehl und Maisgrieß hergestellten Speisen länger gesotten werden. Zur Bereitung der Maispeisen eignet sich wiederum die Kochkiste aufs beste. Bei der meist üblichen, nur ganz kurzen Kochzeit der Maispeisen werden die Nährstoffe nicht richtig aufgeschlossen und gehen, ohne vom Körper genügend ausgenützt zu werden, verloren. Deshalb sollte auch zur Brotbereitung das Maismehl nicht sogleich mit dem Roggenmehl gemischt, sondern vorher mit heißem Wasser gebrüht werden, um zugedeckt durch einige Stunden an der Seite des Herdes aufzuquellen. Noch besser ist es, das Maismehl in siedendem Wasser aufzukochen und über Nacht in die Kochkiste zu stellen. Man erreicht auf diese Weise eine bessere Ausnützung durch den Körper und spart auch an Mais.

Sollten Maisknödel oder Maisnockerln einmal zerfallen, was bei Mais viel leichter vorkommt als bei Grieß, so sprudelt man zwei Löffel Weizenmehl mit Magermilch ab, kocht es in dem Knödelwasser auf und erhält dann eine wohlgeschmeckende Maisuppe.

Mais enthält mehr Fett als alle anderen Getreidearten, man kann daher bei Maisspeisen mit Fett sparen. Wegen seines Fettgehaltes wird Mais schnell dumpfig, größere Mengen darf man also auch nicht in Säcken oder verschlossenen Mehltruhen aufbewahren, sondern Mais muß in einem kühlen, luftigen Raum aufgeschüttet und täglich umgeschaufelt werden.

88. Maisauflauf.

20 dkg Maisgrieß
5 dkg Zucker
2 dkg Fett
2 Eier
1 l Magermilch
Zubehör

Man läßt die etwas gesalzene Milch auffiedern, streut den Mais langsam ein, kocht vor und stellt die Speise in die Kiste. Später treibt man Zucker und Eidotter flaumig ab, mischt den Maisbrei dem Abtrieb langsam bei und zieht zuletzt den Schnee der Eier unter die Masse. In der mit Fett ausgestrichenen Form bäckt man den Maisauflauf bei guter Hitze und gibt ihn gleich zu Tisch. Der Auflauf kann mit Obstsaft oder gekochtem Obst gereicht werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

89. Apfelmais.

1 kg geschälte Apfel
50 dkg Maisgrieß
5 dkg Zucker
2 dkg Fett
2 l Magermilch
Zubehör

Aus Milch, Mais und etwas Salz bereitet man in der Kiste einen dicken Brei. Eine Auflaufform wird mit Fett ausgestrichen und Maisbrei und gezuckerte feingeschnittene Apfel lagenweise hineingegeben. Die obere Lage muß Maisbrei sein. Der Auflauf wird im Ofenrohr gebacken und mit Zucker bestreut zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

90. Maiskloß.

20 dkg Maisgrieß
3 dkg Fett
2 Eier
 $\frac{3}{8}$ l Milch
Zubehör

Der Mais wird mit Milch angeweicht. Eine kleine feingehackte Zwiebel wird in Fett gedämpft und mit etwas Salz und den Eiern zum Mais gemischt. Nun legt man ein nasses Tuch in eine Schüssel, schüttet die Masse darauf, bindet das Tuch zusammen, kocht den Kloß in 5 l Salzwasser vor und stellt ihn in die Kiste. Beim Anrichten löst man den Kloß vorsichtig aus dem Tuch, schneidet ihn in schöne Stücke und reicht ihn zu Salat, Obstsoße oder Soßenfleisch.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

91. Maisgrießnockerln.

35 dkg Maisgrieß
6 dkg Zucker
3 dkg Butter
1 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

In die gezuckerte siedende Milch kocht man den Maisgrieß unter fortwährendem Rühren ein, salzt ihn und stellt ihn in die Kiste. Ist der Grieß gekocht, so macht man die Butter flüssig und sticht mit einem in die Butter getauchten Eßlöffel Nockerln aus, die auf einer heißen Platte angerichtet und zu Obst gereicht werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

92. Maisnockerln.

30 dkg Maismehl
3 dkg Fett
Zubehör

Das Maismehl wird in 1 l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Kurz vor dem Essen röstet man eine kleine, in Streifen geschnittene Zwiebel im Fett lichtbraun und sticht dann mit dem in das heiße Fett getauchten Löffel Nockerln von der Masse aus, die auf einer heißen Schüssel appetitlich angerichtet und mit Zwiebel und Fett übergossen werden. Die Speise eignet sich sowohl zu Soßenfleisch wie auch zu Salat oder zu saurer Milch.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

93. Maisnockerln.

50 dkg Maisgrieß
10 dkg Mehl
3 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

$\frac{1}{2}$ l Wasser stellt man mit dem Fett auf, läßt es siedend werden, überbrüht den Mais damit und läßt ihn zugedeckt eine Weile ziehen. Dann gibt man Mehl, Ei und etwas Salz dazu, verrührt alles gut, formt Nockerln daraus und siedet sie 20 Minuten auf dem Herd oder gibt sie in die Kochkiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

94. Maisnockerln mit Kartoffeln.

1 kg Kartoffeln
30 dkg Maisgrieß
3 dkg Fett
Zubehör

Der Maisgrieß kommt in 1 l siedendes Wasser, wird gut verrührt, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Hierauf mischt man die gekochten, geschälten, fein zerdrückten Kartoffeln dazu. Im heißen Fett läßt man feingehackte Zwiebel goldgelb anlaufen, sticht mit dem Löffel, den man vorher in das Fett getaucht hat, Nockerln aus, gibt diese auf eine heiße Platte und schüttet den

Rest des Fettes darüber. Man kann die Rockerln auch mit geriebenem Magerkäse überstreuen und kann dann Fett und Zwiebel weglassen.
Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

95. Maisnockerln mit Milch.

30 dkg Maisgrieh
4 dkg Zucker
2 dkg Butter
1 Ei
1³/₄ l Magermilch
Zubehör

Maisgrieh wird in 1 l siedender, etwas gesalzener Milch eingekocht und in die Riste gestellt. Wenn die Masse ein wenig ausgekühlt ist, mischt man das Ei dazu und formt Rockerln daraus, ungefähr 40 Stück. Der Rest der Milch wird mit Butter oder anderem Fett

und etwas Zitronenschale aufgefotten, die Rockerln nebeneinander hineingegeben und solange im Rohr gedünstet (ungefähr eine halbe Stunde), bis die Milch eingezogen ist und die Rockerln sich bräunen. Dann reicht man sie, mit Zucker bestreut, zu Obst oder ungezuckert zu Salat und Gemüse.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

96. Abgetriebene Maisnockerln.

24 dkg Maisgrieh
3 dkg Fett
2 Eier
Zubehör

Fett und Eier werden flaumig verrührt, dann fügt man den Mais bei, salzt und formt Rockerln, die man in siedendem Wasser vorkocht und in die Riste stellt. Kocht man die

Rockerln auf dem Herd, so läßt man sie eine Stunde ziehen. Man gibt sie in die Fleischsuppe, zu Obst, Salat und Gemüse.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

97. Maisnudeln.

14 dkg Maismehl
14 dkg Weizenmehl
1 Ei
Zubehör

Aus Mais- und Weizenmehl, etwas Salz und kaltem Wasser bereitet man einen feinen, festen Teig. Nachdem derselbe eine halbe Stunde gerastet hat, wird er dünn aus-

gewalkt, einige Stunden getrocknet, dann zu Nudeln geschnitten und nach Belieben verwendet.

98. Maisomeletten.

Maismehl, Weizenmehl und Milch werden erst mit etwas Salz glatt gerührt und dann mit den Eiern vermengt. Dann streicht man die Pfanne mit einem in Fett getauchten Teigpinsel aus und schüttet einen Schöpflöffel Teig hinein. Sobald der Teig an der Oberseite

25 *dkg* Maismehl
 10 *dkg* Weizenmehl
 2 *dkg* Fett
 2 Eier
 ½ *l* Magermilch
 Zubehör

fest geworden ist, wendet man ihn auf die andere Seite und bäckt ihn auch hier lichtbraun. Man kann die Omeletten mit Obst füllen und mit Zucker bestreut zu Tisch geben oder mit Salat, Sauerkraut oder grünen Gemüsen reichen.

99. Polenta auf siebenbürgische Art.

45 *dkg* Maisgrieß
 Zubehör

Maisgrieß oder 50 *dkg* Maismehl werden in 1½ *l* gesalzenes, siedendes Wasser langsam gestreut und dabei mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel solange tüchtig gerührt, bis die Masse Blasen macht und sich vom Löffel löst. Dann stellt man die Polenta einige Stunden, am besten über Nacht, in die Kiste. Am Morgen löst man die Masse vom Topfe rings mit einem Messer ab und stürzt die Polenta auf ein Brett, stellt sie kalt und verwendet sie auf folgende Art:

In 4 *dkg* feinswürflig geschnittenem Speck läßt man eine große, feinblättrig geschnittene Zwiebel goldgelb anlaufen und röstet die in gleichmäßige Würfel geschnittene Polenta darin. Die Würfel müssen beim Abrösten mit der Gabel gewendet werden, damit sie nicht zerfallen. Die Speise muß, auf einer heißen Platte angerichtet, schnell aufgetragen werden und bildet mit kalter süßer, saurer oder Buttermilch ein nahrhaftes und gutes Nachtessen. Wird die Polenta als Mittagessen verwendet, so reiche man sie zu Gemüsen oder Salat. Röstet man die Polenta in Butter, so schmeckt sie sehr gut zu Obstsoßen oder Obstsuppen.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 3 bis 8 Stunden.

100. Polenta als Auflauf.

45 *dkg* Maisgrieß
 30 *dkg* Obstmus
 3 *dkg* Fett
 Zubehör

Die nach Nr. 99 hergestellte Polenta wird erkaltet mit einem Faden in 4 Scheiben geschnitten. In eine mit Fett ausgestrichene Auflaufform legt man eine Scheibe Polenta, bestreicht sie mit Obstmus, gibt wieder eine Scheibe darauf und fährt so abwechselnd fort, bis Polenta und Obstmus verbraucht sind. Der Auflauf wird im heißen Rohr gebacken, auf eine Platte gestürzt und zu Tisch gegeben. Als Fülle kann auch Pomidl oder frisches Obst verwendet werden.

Werden die einzelnen Scheiben mit 15 *dkg* geriebenem Käse oder 20 *dkg* Grammeln bestreut, so ergibt diese Speise mit Salat oder grünen Gemüsen ein gutes Mittagessen.

Ebenso schmackhaft wie nahrhaft wird der Auslauf, wenn man als Fülle $\frac{1}{8}$ l sauren Rahm verwendet. Hierzu wird die Form nicht mit Fett, sondern mit Rahm ausgestrichen.

101. Maispudding.

18 dkg Maisgrieß
5 dkg Fett
4 dkg Rosinen
2 Eier
 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Aus Milch und Mais wird ein dicker Brei gekocht. 3 dkg Fett, Zucker und die Dotter treibt man schaumig ab, würzt mit 5 feingeschnittenen bitteren Mandeln und etwas Salz, mischt den Brei zum Abtrieb und mengt den steifen Schnee leicht darunter. Diese Masse

wird nun in eine mit 2 dkg Fett ausgestrichene Puddingform gefüllt, mit dem gut passenden Deckel verschlossen, vorgekocht und in die Riste gestellt. Kurz vor dem Essen stürzt man den Pudding vorsichtig aus der Form und gibt ihn mit Obstsaft zu Tisch.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

102. Besserer Maischmarren.

30 dkg Maisgrieß
10 dkg Fett
5 dkg Zucker
3 dkg Rosinen
2 Eier
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
Zubehör

Die Milch wird mit Eiern, Maisgrieß und etwas Salz gut verrührt. Dann gibt man die Schale und den Saft einer halben Zitrone und einen Kaffeelöffel Backpulver dazu, und gibt die Masse in das inzwischen heiß gemachte Fett. Der Schmarren muß im heißen Rohr ein wenig anbacken, dann streut man

die Rosinen darüber, zerstößt ihn mit dem Schäufel und bäckt ihn unter wiederholtem Rühren fertig. Beim Anrichten streut man Zucker darüber und gibt den Schmarren mit Obst oder Obstsaft zu Tisch.

103. Gebackener Maischmarren.

50 dkg Maisgrieß
10 dkg Fett
4 dkg Zucker
2 Eier
 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Mais und Milch werden miteinander vermischt 2 bis 4 Stunden stehen gelassen. Dieser Masse gibt man die Eidotter und zuletzt den Eierschnee bei, salzt, schüttet sie in heißes Fett, und stellt den Schmarren zum backen in die Ofenröhre, bis er eine schöne

braune Farbe angenommen hat. Dann wird der Schmarren auf den Herd gestellt, mit der Schaufel fein zerstoßen und, mit Zucker und Zimt bestreut, zu Tisch gegeben.

104. Maischmarren.

50 dkg Maisgrieß
10 dkg Fett
4 dkg Zucker
 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Das Fett wird heiß gemacht, der Mais hineingegeben und fleißig gerührt. Nachdem er eine Weile angezogen hat, wird er mit kalter Milch vergossen, gesalzen und ins Rohr gestellt. Hat sich an der Unterseite eine braune Kruste

gebildet, so nimmt man den Schmarren aus dem Rohr, zerstößt ihn mit dem Schäuferl ganz fein und gibt ihn, mit Zucker und etwas Zimt bestreut, zu Tisch.

105. Maissterz.

50 dkg Maismehl
3 dkg Fett
3 dkg Speck
Zubehör

In 3 l siedendes Salzwasser wird Maismehl langsam hineingeschüttet, ohne zu rühren immer auf die gleiche Stelle, damit das Ganze einen Knödel bildet, und 15 Minuten

gesotten. Dann wendet man den Knödel, siedet ihn nochmals 15 Minuten, schüttet das Wasser bis auf einen kleinen Rest ab und zerteilt die Masse fein mit einer Gabel. Nun gibt man das zerlassene Fett und den inzwischen feinwürlig geschnittenen ausgebratenen Speck hinein und verrührt nochmals gut mit der Gabel. Der Sterz wird appetitlich auf einer Platte angerichtet, mit Grammeln bestreut und zu Milch oder Salat gereicht.

106. Maistommerl.

30 dkg Maisgrieß
5 dkg Fett
Zubehör

In 1 l Wasser oder Milch wird Maisgrieß mit etwas Salz versprudelt und mehrere Stunden stehen gelassen. Dann streicht man

eine Pfanne mit Fett gut aus, streut geschnittene Äpfel, Zwetschen, Kirschen, Rhabarber, Ribiseln, Schwarzbeeren oder andere Früchte hinein, gießt den Teig darüber und läßt die Speise im Ofenrohr backen.

107. Maistommerl.

30 dkg Maisgrieß
5 dkg Zucker
3 dkg Fett
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Der Maisgrieß wird etwas gesalzen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser abgebrüht und zugedeckt stehen gelassen. Dann rührt man die Milch (sie kann auch sauer sein) hinein, gibt Zucker, geschälte und blättrig geschnittene Äpfel, Kirschen,

Zwetschen oder andere Früchte unter die Masse, gibt alles in eine gut ausgestrichene Bratpfanne und bäckt es im Ofenrohr.

108. Maistommerl mit Topfenfülle.

30 dkg Mais
20 dkg Topfen
3 dkg Fett
3 dkg Zucker
2 dkg Rosinen
1 Ei
1 dl saure Milch oder Rahm
Zubehör

Aus Mais und 1 l Wasser macht man einen Teig, salzt und läßt ihn einige Stunden stehen. Darauf wird der Teig in einer flachen mit Fett ausgestrichenen Pfanne verteilt und fast fertig gebacken. Unterdessen bereitet man aus Zucker und Dotter einen feinen Abtrieb, mischt Rahm, den passierten Topfen, Zitronensaft und -schale und das zu Schnee geschlagene Eiweiß dazu, gibt dies über das Tommerl, streut Rosinen darüber und bäckt es fertig.

109. Maisknödel mit Kartoffeln.

60 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
18 dkg Maisgrieß
Zubehör

Aus Kartoffeln und Maisgrieß bereitet man einen Teig, salzt, formt zwölf Knödel daraus, kocht sie vor und stellt sie in die Kiste. Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

110. Maisknödel.

60 dkg Kartoffeln
18 dkg Maisgrieß
Eier
Zubehör

Aus Maisgrieß, Kartoffeln, Eier, Salz und feingeschnittenem Schnittlauch bereitet man einen Knödelteig. Aus dieser Masse formt man zwölf Knödel, kocht sie vor und

stellt sie in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

111. Maispeise.

48 dkg Maisgrieß
5 dkg Zucker
5 dkg Fett
1 l Magermilch
Zubehör

Den Maisgrieß rührt man mit Milch an und läßt ihn zwei Stunden stehen, salzt, gibt die Masse in eine gut ausgestrichene Form und bäckt sie langsam. Der Kuchen wird aus der Form getan, warm mit Zucker

bestreut und erkaltet in Stücke geschnitten.

112. Schwedenknödel.

30 dkg Maisgrieß
30 dkg Weizenmehl
12 dkg Fett
Zubehör

In 1 l schwach gesalzenes, siedendes Wasser gibt man Mehl und Maisgrieß (gemischt) und rührt es so lange auf dem Herd, bis man einen glatten Teig erhält, der sich vom Gefäß löst. Dann stellt man den Teig zugedeckt eine halbe Stunde an die Seite des Herdes oder, noch besser, eine Stunde in die Kochkiste, worauf man ihn zum Auskühlen in eine Schüssel schüttet. Nach

Verlauf einer Viertelstunde werden kleine Knödel geformt, die man von allen Seiten im Fett schön hellbraun röstet. Diese Knödel schmecken nicht nur gut zu Salat und Gemüse, sondern eignen sich auch zu Obstsuppen und gedünstetem Obst.

113. Maistuchen.

50 dkg Maismehl
20 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
20 dkg Zucker
4 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{8}$ l Magermilch
1 Paket Backpulver
Zubehör

Von Zucker, Ei, 3 dkg Fett und 1 Löffel Zitronensaft macht man einen Abtrieb, gibt das in Milch angeweichte Maismehl, die Kartoffeln, etwas Salz und zuletzt das Backpulver dazu. Ein rundes Kuchenblech bestreicht man mit 1 dkg Fett, gibt die Masse hinein und bäckt sie im Rohr. Vor dem Anrichten kann der Kuchen mit Obstmus bestrichen werden.

114. Maistuchen.

30 dkg Maismehl
4 dkg Zucker
3 dkg Fett
15 g Backpulver
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Eine längliche Form, am besten Biscuitform, streicht man mit Fett aus und bestreut sie mit Maismehl. Magermilch und Maismehl gibt man in eine Schüssel, rührt alles gut zusammen und läßt es eine Stunde weichen. Zucker und Ei treibt man zusammen ab, gibt von der Zitrone den Saft und die feingeschnittene Schale bei, salzt, mischt es mit dem Mais und rührt zuletzt das Backpulver dazu. Die Masse kommt nun in die Form und wird bei mäßiger Hitze eine Stunde im Rohr gebacken.

115. Maistuchen mit Germ.

50 dkg Maismehl
5 dkg Fett
5 dkg Zucker
2 dkg Germ
2 Eier
 $\frac{1}{8}$ l Milch
Zubehör

Die Germ löst man in ungefähr $\frac{1}{8}$ l Milch auf, mengt etwas Maismehl darunter und stellt sie zum Aufgehen an einen warmen Ort. Aus der aufgegangenen Germ, dem Maismehl, der warmen Milch, dem Zucker, den Eiern, 3 dkg zerlassenem Fett und etwas Salz knetet man rasch und gut einen

Teig, den man nach dem Aufgehen auf das mit 2 dkg Fett beschmierte Blech gibt und schön braun in der Röhre bäckt. Der Kuchen wird besonders schön und mürbe, wenn er nach dem Aufgehen, vor dem Einschieben in die Röhre, mit Fett oder süßem Rahm und Ei bestrichen wird.

Kartoffelspeisen.

Mit dem vorhandenen Mehl allein kämen wir auch bei größter Sparsamkeit nicht aus; das braucht uns aber keine Sorgen zu machen, solange Kartoffeln zur Verfügung stehen. Kartoffeln werden leider hierzulande als minderwertiges Nahrungsmittel angesehen. Von Kartoffeln allein kann man allerdings nicht leben, dazu müßten wir täglich $4\frac{3}{4}$ kg essen. Eine so große Menge hätten wir nicht und unser Magen könnte sie auch nicht verdauen. Wir können aber leicht täglich $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln in unserer Nahrung aufnehmen und unserem Körper dadurch auf billigste Weise jene Stoffe zuführen, die wir sonst im Mehl zu uns genommen haben. In Norddeutschland ist die Kartoffel Volksnahrungsmittel, sie kommt bei reich und arm täglich auf den Tisch. Bei den Bauern und Landarbeitern bilden die Kartoffeln mit Quark und Brot in Friedenszeiten die Hauptnahrung, und es wird keine Mißernte so beklagt und so schwer empfunden als diejenige der Kartoffeln. Wegen des vielen Kartoffeleßens hat man im Auslande den Norddeutschen den Spottnamen Kartoffelpreußen gegeben. Gerade der Krieg zeigt uns aber, daß die norddeutschen Soldaten, die Kartoffeleßer, Kräfte aufbringen, die man nicht für möglich gehalten hätte. Professor Dr. Köse sagt von den Kartoffeln: „Die leider soviel verachtete Kartoffel ist in Wirklichkeit für die Völker der gemäßigten Zone ein Gottesgeschenk. Hätten wir in Deutschland die Kartoffel nicht, die Hälfte der Bevölkerung würde an Gicht und harnsaurer Diathese (d. i. Neigung zu allerlei Erkrankungen) leiden.“ Man kann aus Kartoffeln durch eine Beigabe von Fett oder Milch oder Eiern oder Käse außerordentlich nahrhafte und schmackhafte Gerichte herstellen, die aufs beste geeignet sind, mit Salat, Sauerkraut, Gemüsen, saurer oder Buttermilch unsere fetten, teuren und schwer verdaulichen Mehlspeisen vollkommen zu ersetzen. Am nahrhaftesten sind im Rohr gebratene oder in der Schale gekochte Kartoffeln, weil sie dünn geschält werden können, wodurch uns das wenige in der Kartoffel enthaltene und unmittelbar unter der Schale liegende

Eiweiß zugute kommt. Wenn in der Schale gekochte Kartoffeln sofort, nachdem das Kochwasser entfernt ist, mit kaltem Wasser überschüttet, wieder abgeseigt und dann erst abgeschält werden, so lassen sich die Schalen sehr schnell und dünn abziehen und es geht viel weniger von den Kartoffeln verloren. Kartoffeln, die als Salzkartoffeln auf den Tisch kommen, siedet man, nachdem sie sauber gewaschen sind, zehn Minuten, zieht dann erst die Schale ab und kocht sie mit Salz fertig. Das ist, besonders in der Stadt, wo man keine Verwendung für die rohen Schalen hat, sehr zu beachten.

116. Kartoffelauflauf.

1 $\frac{1}{4}$ kg gekochte, geschälte
Kartoffeln
15 dkg Fleischreste
6 dkg Fett
2 Eier
6 Löffel sauren Rahm
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Riste gekocht, geschält und durch ein Sieb gestrichen. Aus 3 dkg Fett und den Dottern macht man einen Abtrieb, salzt, rührt die Kartoffeln, den Rahm und zuletzt den Schnee unter die Masse. In eine ausgefettete Auflaufform wird die Hälfte der Masse gegeben, die in 2 dkg Fett abgerösteten Fleischreste (oder gewässertes, feingehacktes Hering) darüber gestreut und die Form mit dem Reste der Masse gefüllt. Die Speise wird eine halbe Stunde bei guter Hitze gebacken und in der Form mit Salat zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

117. Bratkartoffeln.

1 $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln

Die Kartoffeln werden sehr sauber gewaschen und im heißen Rohr, am besten auf einem Blech, gebraten und zu Gemüse und Salat gereicht.

118. Kartoffeln mit Buttermilch.

1 $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln
8 dkg Mehl
4 dkg Speck
1 l Buttermilch
Zubehör

Die in der Riste gekochten Kartoffeln werden geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Aus dem in feine Würfel geschnittenen, gebratenen Speck und dem Mehl bereitet man eine lichte Einbrenne, vergießt mit der Buttermilch, salzt und läßt die Soße eine Zeitlang sieden, gibt dann die Kartoffeln hinein und läßt alles noch einmal gut durchziehen. Man gibt die Speise, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch und reicht Salat oder Gemüse dazu.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

119. Bratkartoffeln mit Speck.

1½ kg Kartoffeln
6 dkg Speck
Zubehör

Kleine Kartoffeln werden gewaschen und in der Kiste gekocht; den feinwürflig geschnittenen Speck röstet man mit zwei mittelgroßen feingeschnittenen Zwiebeln, gibt dann die geschälten Kartoffeln hinein, salzt und dünstet sie unter fleißigem Schütteln 30 Minuten.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

120. Gebratene Kartoffeln mit Lauch.

1½ kg Kartoffeln
10 dkg Fettkäse
3 kleine Lauchstengel
Zubehör

Der gewaschene, in Streifen geschnittene Lauch wird mit ½ l Wasser und etwas Salz zehn Minuten gekocht. Dann werden die geschälten, würflig geschnittenen Kartoffeln beigefügt und das Gericht zugedeckt auf dem Herd gekocht, oder man stellt es in die Kochkiste. Zuletzt fügt man den geriebenen Käse bei, richtet die Speise an und gibt sie mit Salat zu Tisch.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

121. Geröstete Maisgrießkartoffeln.

1½ kg Kartoffeln
12 dkg Maisgrieß
10 dkg Fett
Zubehör

In einer Pfanne läßt man das Fett heiß werden, röstet Maisgrieß darin und gießt mit reichlich ¼ l siedendem Wasser ab. Dann läßt man gut aufkochen, salzt und fügt die in der Kiste gekochten, geschälten, feinblättrig geschnittenen Kartoffeln dazu und röstet alles ab. Das Gericht bildet mit Milch ein gesundes, ausgiebiges Frühstück.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

122. Kartoffelbladen.

1·20 kg gekochte, geriebene
Kartoffeln
20 dkg Mehl
4 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

Man kocht die Kartoffeln in der Kiste. Nachdem sie geschält und gerieben sind, wird Mehl, Ei, 2 dkg zerlassenes Fett, etwas geriebene Muskatnuß und Salz dazugegeben und alles schnell zu einem Teig gemischt. Mit dem Reste des Fettes bestreicht man ein Kuchenblech. Der Teig wird zu einer Wurst gerollt, Stückchen davon abgeschnitten und handgroße runde Fladen daraus gemacht, die auf dem Blech im Ofenrohr gebacken und zu Salat, Gemüse, gedünstetem Obst, Milch, Kaffee oder Tee recht warm zu Tisch gegeben werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

123. Kartoffeln mit Käse.

1 kg Kartoffeln
4 dkg Speck
3 dkg Käse
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Die roh geschälten Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und in gebratenen Speck oder heißes Fett gegeben. Dann fügt man eine kleine feingeschnittene Zwiebel und $\frac{1}{8}$ l Wasser bei, salzt und läßt alles zugedeckt weich kochen oder gibt es in die Kochkiste.

Dann wird der geriebene Käse mit Ei und der Milch verrührt, über die Kartoffeln gegeben und unter fleißigem Wenden so lange auf dem Herd gebraten, bis die Masse anfängt fest zu werden.

Vorkochzeit 1 Stunde. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

124. Kartoffelnudeln.

60 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
10 dkg Maismehl
5 dkg Weizenmehl
3 dkg Gerstenmehl
1 großes Ei
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Riste gekocht, geschält, gerieben und mit allen Zutaten, etwas Salz und ein wenig geriebener Muskatnuß zu einem Teig verbunden. Dann formt man Nudeln daraus und kocht sie in Salzwasser. Man kann sie mit Bröseln oder Mohn bestreuen und abschmalzen oder ge-

rösteten Speck darüber geben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

125. Sauerkraut mit Kartoffeln.

75 dkg Sauerkraut
15 dkg Kartoffeln
Zubehör

Man gibt das Kraut in 1 l siedendes Wasser, fügt etwas Zwiebel und die roh geriebenen Kartoffeln dazu, läßt das Ganze einmal aufsieden und stellt es in die Riste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

126. Kartoffelnockerln.

75 dkg gekochte, geschälte
Kartoffeln
10 dkg Mehl
5 dkg Fett
1 Ei
1 Dotter
 $\frac{1}{8}$ l Milch oder Rahm
Zubehör

Die in der Riste gekochten Kartoffeln werden geschält, fein zerdrückt oder durch ein Sieb gestrichen. Nachdem Rahm und Ei versprudelt sind, rührt man das Mehl und die Kartoffeln darunter, salzt und mischt alles zu einem Teig, aus dem man ungefähr 30 Nockerln formt. In einer großen flachen

Rasserolle läßt man das Fett in $\frac{1}{2}$ l Wasser aufkochen, legt die Nockerln

nebeneinander hinein und läßt sie zugedeckt im Rohr solange ziehen, bis das Wasser eingekocht ist und sie zu prasseln anfangen. Dann werden sie sorgfältig mit der Kruste herausgenommen, auf einer warmen Schüssel angerichtet und mit Salat zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

127. Kartoffeln mit Soße.

1 kg geschälte Kartoffeln
5 dkg Fett
5 dkg Mehl
 $\frac{1}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Das Mehl wird in einer Pfanne gut abgeröstet und dann das Fett beigegeben. Unter fleißigem Rühren vergießt man mit $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser und $\frac{1}{4}$ l Milch, salzt, kocht die Soße gut auf und gibt die geschälten, in Scheiben

geschnittenen rohen Kartoffeln darunter, kocht vor und stellt die Speise in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

128. Kartoffelschmarren.

$\frac{1}{2}$ kg gekochte, geschälte
Kartoffeln
7 dkg Mehl
6 dkg Fett
3 Eier
Zubehör

Die in der Kiste gekochten Kartoffeln werden zerdrückt, mit Mehl, Eiern und Salz zu einem Teig angemacht, im heißen Fett abgeröstet und mit einer Obstsoße zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

129. Kartoffelschmarren.

1 kg geschälte Kartoffeln
30 dkg Mehl
6 dkg Fett
3 Eier
Zubehör

Aus Mehl, $\frac{1}{8}$ l Wasser und Eiern macht man einen Teig und gibt die in feine Blättchen geschnittenen rohen Kartoffeln dazu. Die Masse wird in das heiße Fett gegeben und unter fortwährendem Stoßen mit der Schmarrenschaufel solange geröstet, bis die Kartoffeln gar sind. Man reicht den Kartoffelschmarren mit grünem Gemüse oder Sauerkraut.

130. Kartoffelockerln.

1 kg gekochte, geschälte
Kartoffeln
30 dkg Mehl
3 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

Die Kartoffeln werden durch die Fleischhackmaschine getrieben und mit Mehl, Ei, Salz und etwas Muskat rasch zu einem Teig verarbeitet. Derselbe wird ausgewalkt, in kleine Vierecke geschnitten, die man von beiden Seiten übereinander schlägt. Die

Nockerln werden in siedendes Salzwasser gelegt, sobald sie an der Oberfläche schwimmen, herausgenommen und im heißen Fett (am besten Speck mit Grammeln) gut abgeröstet.

131. Kartoffelstrudel mit Kirschen.

70 dkg gekochte, geschälte
Kartoffeln
60 dkg Kirschen
30 dkg Mehl
5 dkg Zucker
1 Ei
Zubehör

Aus den durch die Fleischhackmaschine getriebenen Kartoffeln, dem Mehl, Ei, etwas Salz und Muskat macht man rasch einen Teig, rollt ihn $\frac{1}{2}$ cm dick aus, streut die Kirschen oder geschälte geschnittene Äpfel oder ausgesteinte Zwetschen darauf, rollt ihn zusammen und bäckt den Strudel auf dem

Blech im heißen Rohr. Der Strudel wird in Stücke geschnitten und mit Zucker bestreut zu Tisch gebracht.

132. Kartoffelkuchen.

75 dkg gekochte, geschälte
Kartoffeln
13 dkg Zucker
4 Eier
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
Zubehör

Die Kartoffeln werden geschält, gekocht und das Wasser recht sorgfältig abgegossen. Erkalte drückt man sie durch eine Kartoffelpresse, damit sie recht locker werden. Die Dotter und den Zucker rührt man fein ab, salzt, fügt die Kartoffeln, die Zitronenschale nebst

dem Saft und dem Schnee bei und bäckt die Masse in zwei gut ausgefetteten, ausgebröselten Formen. Kalt bestreicht man den einen Kuchen mit Eingesottenem, gibt den zweiten darauf und bestreut ihn mit Zucker.

Die im Grabnerhof-Kochbuch verzeichneten Kartoffelspeisen Nr. 134 bis 148 und 171 vermehren, teils als eigene Gerichte, teils als Zuspeisen, die Zahl guter Kartoffelgerichte.

Gemüse.

Die Beschaffung von Fleisch und Fett wird immer schwieriger und wir müssen unser Hauptaugenmerk auf die leider noch lange nicht genug geschätzte Gemüsenahrung richten. Wenn Gemüse aber ein wirkliches Nahrungsmittel sein soll, so muß es richtig zubereitet werden. Man darf es nicht, wie früher, in viel Wasser, das dann weggeschüttet wird, kochen, sondern muß es so herstellen, daß möglichst alle Nährstoffe darin enthalten bleiben. In fast allen Gemüsen befindet sich neben Eiweiß (Spinat 3.71%, Blumenkohl 4.83%) auch Stärkemehl und öfter Zucker. Ihr Hauptwert besteht aber in dem hohen Gehalt an Nährsalzen, die wir zur Bildung des Blutes für jung und alt notwendig haben, aber in keinem Nahrungsmittel, nicht einmal in dem besten, der Milch, in so reicher Menge und richtiger Zusammensetzung finden, wie im Gemüse. Mit der Gemüsenahrung werden die anderen Speisen auch besser verdaut und ausgenützt, und Verstopfung, die Ursache mancher Krankheit, wird gleichfalls dadurch vermieden.

Ein weiterer Vorteil des Gemüses ist bei dem jetzigen Nahrungsmittelmangel die Tatsache, daß es satt macht. Wenn es auch für unsere Gesundheit von großer Bedeutung ist, daß die Speisen richtig zusammengesetzt sind, also Nährstoffe in genügender Menge enthalten, so muß daneben doch auch darauf gesehen werden, das Gefühl der Sättigung herbeizuführen, und das ist bei jungen, wachsenden Menschen oft nicht leicht. In Friedenszeiten standen uns zu diesem Zweck große Brotmengen zur Verfügung, jetzt müssen wir an dessen Stelle Gemüse und Kartoffeln verwenden. Im allgemeinen essen ja die meisten Menschen zu viel, und man könnte bei gutem Kauen und Einspeicheln nicht nur eine Menge Nahrungsmittel ersparen, sondern auch Magen und Darm die Arbeit erleichtern. Aber so weit können wir die Ernährung anderer nicht regeln und es bleibt uns deshalb nichts übrig, als einen Ausweg zu suchen.

Der Gemüseverbrauch soll ferner gesteigert werden, weil wir dadurch viel Abwechslung in den Speisezettel bringen können. Auf diese Weise wird der Appetit gefördert, und auch die Speisen werden viel besser ausgenützt. Das Schlimmste in der jetzigen schweren Zeit ist, wenn immer wieder die gleichen Gerichte auf den Tisch kommen. Es wird dann, besonders bei älteren Leuten, die Eßlust bald schwinden und Unterernährung und Krankheit die Folge sein. Versteht es dagegen die Hausfrau, durch Umsicht und Einteilung die Nahrung möglichst abwechslungsreich zu gestalten, dann wird auch bei der einfachsten Kriegskost Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben.

Um den Gemüsen alle Nährstoffe zu erhalten, dürfen sie nie lange im Wasser liegen, sondern müssen schnell gewaschen, gepuzt, geschnitten und in etwas heißem Fett gedünstet oder in wenig gesalzenem, siedendem Wasser aufgestellt werden. Gemüswasser, das nicht zum Vergießen der Einbrenne gebraucht wird, muß zu Suppen und Soßen verwendet werden. Da gedünstete oder mit wenig Wasser zubereitete Gemüse leicht auf dem Herd anbrennen, ist die Kochkiste zu ihrer Herstellung bestens zu empfehlen.

Die im Grabnerhof-Kochbuch Nr. 188 bis 214 angeführten Gemüse sind nach vorstehenden Grundsätzen zubereitet. Die darin angegebene Fettmenge muß aber jetzt vermindert werden.

Rohe Gemüse, wie Salat, Radieschen, Rettiche, werden von vielen Menschen besonders gerne gegessen. Kinder essen mit Vorliebe rohe Möhren, deren Genuß ein Mittel gegen Würmer sein soll, und sind glücklich, wenn sie in der Küche ein Stückchen Blumenkohl, Kohlrabi oder Kohlstunk erwischen. Dem Verlangen nach rohem Gemüse Rechnung tragend, ist ein Versuch mit geschabten rohen Möhren, denen etwas Zucker und Zitrone beigegeben wird, oder die mit etwas Salz und Zitronensaft zu Salat angemacht werden, zu empfehlen. Scheiben von rohen reifen Tomaten, Sellerie, Gurken oder Radieschen mit etwas Salz auf Butterbrot munden vorzüglich und ersetzen den Aufschnitt.

Verschiedene Zubereitungsarten der Gemüse während der Kriegszeit.

133.

Das Zusammenkochen von Fleisch und Gemüse in einem Topf.

Das Fleisch wird in siedendem Salzwasser mit den zu verwendenden Gemüsen aufgestellt, vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Beim Anrichten gibt man das Gemüse auf eine erwärmte Platte, schneidet das Fleisch in kleine Stücke und legt es darauf. Nach Belieben kann das Gemüse ein wenig gebunden werden. Zu diesem Zweck rührt man ganz wenig Mehl mit Wasser an und gibt es dem Gemüse bei, oder man kocht zwei rohe geriebene Kartoffeln mit.

Diese Art der Zubereitung läßt sich bei jeder beliebigen Gemüse- und Fleischart anwenden. Die Dauer der Vorkochzeit richtet sich nach der Art des Gemüses und des Fleisches, kann deshalb kürzer oder länger sein.

134. Kochen der Gemüse.

Man gibt das gewaschene, nach Belieben vorbereitete Gemüse in einen Topf, vermischt es gut mit geriebenen rohen Kartoffeln, gibt etwas Salzwasser darüber, kocht vor und stellt es in die Kiste. Vor dem Anrichten gibt man 1 *dkg* Butter und etwas feingeschnittene Petersilie darüber, rührt das Ganze gut durch und richtet das Gemüse an. An fettlosen Tagen muß die Butter weggelassen werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

135. Dünsten der Gemüse.

Der Topf, in dem das Gemüse gedünstet werden soll, wird tüchtig mit einer Speckschwarte und etwas Knoblauch ausgerieben. (In Ermanglung der Speckschwarte mit 1 *dkg* Fett). Nun wird das Gemüse hineingegeben, gesalzen, ab und zu gerührt, mit $\frac{1}{8}$ *l* Milch oder Wasser vergossen, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Sehr vorteilhaft ist es, in das Gemüse vor dem Anrichten ein Ei zu geben und es mit feiner Petersilie zu Tisch zu bringen.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

136. Überbacken der Gemüse in einer Auflaufform.

Hierzu verwendet man: Grüne Bohnen, Wachsbohnen, Erbsen, Spargel, Blumen- oder Sprossenkohl, Schwarzwurzeln, Kohl, Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln. Das Gemüse wird ganz gelassen oder in Streifen geschnitten. Die Kartoffeln schneidet man in Scheiben. Das Gemüse und die Kartoffeln werden in Salzwasser weich gekocht, eine Auflaufform mit Fett ausgestrichen und die Kartoffeln und das Gemüse in die Form eingeschichtet. Zu unterst und zu oberst sollen Kartoffeln sein. Nun schüttet man $\frac{1}{8}$ *l* sauren Rahm oder Milch oder eine nach Nr. 197 des Grabnerhof-Kochbuches bereitete Milchsoße darüber und stellt den Auflauf in das heiße Rohr.

Salat steht uns auf dem Lande in großen Mengen zur Verfügung, und weil sich viele Menschen nicht mit den Vlersatzmitteln befreunden können, ist die Nachfrage nach diesem blutreinigenden Gemüse weniger groß. Umkommen darf aber in diesem Sommer kein Blättchen, es empfiehlt sich daher, den Salat als Gemüse und zu Suppen zu verwenden. Nach den im Grabnerhof-Kochbuch Nr. 52 und 56 angegebenen Vorschriften kann man aus Salat oder den Außenblättern des Salates gute Suppen bereiten. An Stelle von Reis gibt man Kartoffeln dazu. Für Gemüse eignen sich die Vorschriften Nr. 196, 208 und 210 des Grabnerhof-Kochbuches. Ein anderes feines Gemüse ergeben ganze Salatköpfe, die man, ohne sie zu zerschneiden, gut wäscht und in Salzwasser siedet. Dann nimmt man sie vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser und richtet sie auf einer erwärmten Schüssel appetitlich an. Die Salatköpfe werden mit Bröseln bestreut und etwas abgeschmalzen oder ohne Fett gereicht. Eine noch feinere Speise ergeben gefüllte Salatköpfe. Zu diesem Zweck werden die Salatköpfe gepuzt, gewaschen und die Herzblättchen vorsichtig herausgenommen. Fleischreste verschiedenster Art dreht man durch die Maschine, gibt die roh gewiegten Herzblättchen, etwas gekochte, geriebene Kartoffeln, eingeweichtes Weißbrot oder Brösel und ein Ei dazu, salzt, würzt mit etwas Zwiebel, füllt die Masse in die Salatköpfe, bindet sie mit Garn zusammen und läßt sie in gesalzenem siedenden Wasser langsam dünsten. Nach 30 bis 40 Minuten werden sie mit dem Schaumlöffel auf eine Platte gelegt, mit Bröseln bestreut und mit Kartoffeln zu Tisch gegeben. Auf gleiche Weise kann aus feingeschnittenen Würsten oder gedünstetem Reis, Speck oder Schwammerln eine Fülle bereitet werden. Die Blätter von aufgeschossenem Salat werden zu Kochsalat verwendet. Die Salatstrünke werden geschält, in feine Streifen oder feinblättrig geschnitten und zu Gemüsesuppen verbraucht.

137. Sprossen von Hopfen.

1 kg junge Hopfensprossen
3 dkg Semmelbrösel
2 dkg Fett
Zubehör

Die gewaschenen Sprossen werden in siedendem Salzwasser weich gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgenommen, auf einer heißen Platte angerichtet, mit Bröseln bestreut

und mit heißer Butter übergossen. Die Sprossen der wildwachsenden Schwarzwurzeln ergeben, auf obige Art zubereitet, ebenfalls ein gutes Gericht.

138. Sauerampfer als Gemüse.

1 kg Sauerampfer
3 dkg Mehl
2 dkg Fett
Zubehör

Der gepuzte, gewaschene Sauerampfer wird in siedendem Salzwasser gekocht und grob gehackt. Aus Mehl und Fett bereitet man eine lichte Einbrenne, würzt sie mit feingeschnittener Zwiebel und Petersilienkraut, mischt den gehackten Sauerampfer darunter und vergießt mit $\frac{1}{2}$ l Wasser. Dann siedet man das Gemüse einmal auf und richtet es an.

139. Grüne Bohnen ohne Fett.

Die ganzen oder, nach Belieben, geschnittenen Bohnen werden in siedendem Salzwasser vorgekocht, in die Kiste gestellt und kurz vor dem Essen auf einer heißen Platte angerichtet. Sauber gepuztes Weißkraut oder Kohl, Kochsalat, Möhren, Schwarzwurzeln, Kohlrabi wie auch Erbsen können auf gleiche Art bereitet werden. Diese Kochart ist besonders zu empfehlen, wenn das Gemüse zu Fleisch gereicht wird.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

140. Brennesselspinat.

1 kg gepuzte Brennesseln
3 dkg Mehl
1 dkg Fett
1 Maggiwürfel
Zubehör

Die gewaschenen jungen Brennesseln werden in siedendem Salzwasser 5 Minuten gekocht und dann durch ein Sieb getrieben. In die aus Mehl und Fett bereitete Einbrenne gibt man kleingeschnittene Zwiebel und

Grünes, fügt die Brennesseln bei, läßt sie überdünsten und gießt $\frac{1}{2}$ l Wasser, worin man einen Maggiwürfel aufgelöst hat, hinzu. Etwas Rahm verbessert das Gemüse.

All die wildwachsenden Pflanzen, wie Hopfensprossen, Gänsefuß, Ziegenfuß, Vogelmiere, Schwarzwurz und Brunnenkresse, können auf gleiche Art zubereitet werden.

141. Gemüsesulze.

15 dkg Erbsen
15 dkg Möhren
15 dkg Blumenkohl
15 dkg Kohlrabi
2 dkg Gelatine
1 Maggiwürfel
Zubehör

Die gepuzten Gemüse werden mit zwei kleinen Petersilienwurzeln samt Kraut, einem Stückchen Zwiebel, einigen Erbsenschoten, dem Maggiwürfel und etwas Salz in $1\frac{1}{4}$ l Wasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Die Gemüse werden dann auf ein Sieb gelegt und in zierliche Stücke geschnitten. Die Flüssigkeit,

die jetzt etwa $\frac{1}{2}$ l beträgt, wird durch ein feines Sieb gegossen, die aufgelöste Gelatine beigemischt und alles einmal aufgekocht. Eine Schüssel oder Sulzform wird mit kaltem Wasser ausgespült, die Gemüse in hübscher Anordnung eingeschichtet und die ausgekühlte Flüssigkeit darübergegeben. Die Sulze wird bis zu ihrer Verwendung kaltgestellt und dann gestürzt. Mit gerösteten Kartoffeln und Salat gereicht, ergibt dies ein gutes Essen. Auf gleiche Weise können die verschiedensten Gemüse eingesulzt werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 5 bis 6 Stunden.

Salate.

Salate, diese guten, blutreinigenden und appetitfördernden Zuspeisen, sollen wir trotz des fehlenden Oles, das vor dem Kriege als Hauptsache bei der Zubereitung eines schmackhaften Salates angesehen wurde, nicht aus unserm Speisezettel streichen.

Salat soll im Sommer und Winter auf den Tisch kommen, er wird auch, sorgsam zubereitet, stets gerne gegessen. Außer Kopf-, Schnitt-, Feldsalat, Brunnenkresse und den verschiedensten wildwachsenden Pflanzen kann man aus feingeschnittenem rohen Kohl, Weißkraut, Rotkraut, Tomaten und Gurken gute Salate herstellen. Diese Salate hält man meist für schwer verdaulich und ißt sie aus diesem Grunde nicht. Dr. Lahmann schreibt darüber: „Es ist eine Tatsache, daß grüne Blattsalate und als Salat zubereitetes ungekochtes Rot-, Weißkraut und Kohl leicht verdaulich sind, wenn sie mit wenig Essig oder, noch besser, mit Zitronensaft zubereitet werden.“ Aber auch aus gekochtem Kohl, Sellerie, Pastinak, Sprossenkohl, gelben Rüben, Kohlrabi, Randen, Kartoffeln und Hülsenfrüchten können ausgezeichnete Salate hergestellt werden. Wenn man verschiedene Gemüse einzeln mit etwas Essig zu Salat anmacht und dieselben dann auf einer Platte schön anrichtet, so erhält man eine Auge und Gaumen erfreuende Speise für fettlose Tage. Aus feinblättrig geschnittenen Radieschen mit Kartoffeln, Gartenkresse mit Kartoffeln, gekochten, feinblättrig geschnittenen Randen mit Radieschen und Kartoffeln erhält man vorzügliche Salate. Wenig bekannt ist der in Norddeutschland sehr beliebte Heringsalat, der so nahrhaft und ausgiebig ist, daß er, mit etwas Brot genossen, eine vollständige Mahlzeit bildet.

Der Krieg macht erfinderisch und hat uns die verschiedensten Ersatzmittel für Öl gebracht. Regierungsrat Heß in Wien empfiehlt eine Abkochung von Eibischwurzeln. Man läßt die Eibischwurzeln mit heißem Wasser übergossen einige Stunden stehen, siedet sie kurz ab, läßt das Ganze eine Weile ziehen, seiht es und verwendet es erkaltet mit Essig

zur Salatbereitung. Auf gleiche Weise zubereitet soll eine Abkochung von Carrasgen, einer Moosart, eine dicke Flüssigkeit ergeben, die, mit Öl vermischt, gute Dienste leisten soll. Die „Rohö“ in Salzburg empfiehlt für Salat folgende Bereitungsart: 1. Man verrührt einen Eßlöffel Senf mit einem Eidotter, fügt Salz bei und vergießt mit Essig. Man kann das Ei auch fehlen lassen und nur Senf allein dem Essig beimengen. 2. Man läßt Butter ziemlich heiß werden und fügt unter fleißigem Rühren Essig bei. 3. Der Saft einer Zitrone wird mit Wasser vermengt, unter Sauermilch gerührt und der Salat mit dieser Mischung angemacht. Im Grabnerhof bereiten wir den grünen Salat mit Essig oder Zitronensaft und einigen Löffeln Buttermilch oder Rahm, den wir durch Abschöpfen der Milch erübrigen. In Deutschland ist mit Rahm und Essig angemachter Salat, der mit etwas Staubzucker überstreut wird, allgemein bekannt und beliebt. Die Herstellung verschiedener Salate ersieht man aus nachfolgenden Vorschriften.

142. Grüner Salat.

50 dkg Salat
 $\frac{1}{8}$ l Buttermilch
 2 Eßlöffel Essig
 Zubehör

Häuptel-, Endivien-, Schnitt-, Rapünzchen-, Löwenzahn-, Garten- und Brunnenkressesalat wird verlesen, schnell gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Unmittelbar vor dem Essen wird der Salat mit Essig, Buttermilch oder 3 Löffel saurem Rahm angemacht. Als Gewürz kann beim Häuptel- und Schnittsalat feingeschnittener Schnittlauch verwendet werden. Vorteilhaft ist es, Rahm und Buttermilch zu mischen und damit den Salat anzumachen. In Deutschland gibt man noch etwas Staubzucker bei.

143. Gurkensalat.

1 kg Gurken
 3 Eßlöffel saure Milch
 oder Rahm
 2 Eßlöffel Essig
 Zubehör

Die Gurken werden gewaschen und vom Stiel aus geschält. Um ein Mißlingen des Salates zu vermeiden, koste man an jedem Ende, ob die Gurken einen bitteren Geschmack haben. Ist dies der Fall, so entfernt man die Enden, die allein das Bittere enthalten, und hobelt oder schneidet die Gurken fein. Die feingehobelten Gurken werden kurz vor dem Anrichten gesalzen, mit Essig und Rahm angemacht und sofort zu Tisch gebracht. Als Würze kann feine Petersilie, Schnittlauch, Kümmel, Zwiebel oder etwas Knoblauch beigegeben werden.

144. Bohnensalat.

75 dkg Bohnen
2 dkg Speck
4 Löffel Essig
Zubehör

Zarte, junge grüne Bohnen werden in $1\frac{1}{2}$ l gut gesalzenem Wasser weich gekocht. Nachdem das Wasser abgetropft ist, werden die Bohnen mit Essig und dem gebratenen Speck angemacht und zu Tisch gegeben. Der Bohnensalat kann mit feingehackter Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Bohnen- oder Pfefferkraut oder etwas Knoblauch gewürzt werden. Der Salat kann auch mit Buttermilch oder Rahm oder auch nur mit Essig angemacht werden.

145. Rettichsalat.

1 kg Winterrettich
5 Eßlöffel Essig
Zubehör

Die gewaschenen, geschälten Rettiche werden gerieben oder fein gehobelt, gesalzen und nach einer halben Stunde mit Essig angemacht. Der fertige Salat soll 1 bis 2 Stunden stehen, ehe er gegessen wird.

146. Selleriesalat.

1 kg Sellerie
5 Eßlöffel Essig
1 Ei
Zubehör

Nachdem der gut gereinigte Sellerie in der Kochkiste gesotten worden ist, wird er in dünne Scheiben geschnitten und mit dem fein zerschlagenen, mit Essig und Salz verührten rohen Ei vermischt. Pastinak gibt, so zubereitet, gleichfalls einen wohlschmeckenden und billigen Salat. Auch Kohlrabi können auf diese Weise Verwendung finden. Es ist vorteilhaft, den Salat einige Stunden vor der Mahlzeit fertig zu machen. Alle diese Salate können auch mit Rahm bereitet werden.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

147. Randensalat (Rote Rüben).

1 kg Randen
 $\frac{1}{4}$ l Essig
Zubehör

Die Randen werden vorsichtig gewaschen (durch Abbrechen der Wurzel oder Verlegen der Schale verlieren sie an Saft und Farbe), in der Kochkiste im Salzwasser weich gesotten und im Wasser gelassen, bis sie erkaltet sind. Dann erst werden sie geschält und feinblättrig geschnitten. Hierauf schichtet man sie mit Salz, Kümmel, etwas Zucker und einigen Krenscheiben in einen irdenen Topf, gießt den Essig darüber und läßt sie zugedeckt an einem kühlen Ort einige Tage stehen, ehe man sie verwendet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 5 bis 6 Stunden.

148. Kalter Krautsalat.

1½ kg Weißkraut
6 Eßlöffel Essig
2 Löffel sauern Rahm
Zubehör

Das fein nudlich geschnittene oder gehobelte Kraut wird gesalzen und in einer irdenen Schüssel einige Minuten ins warme Rohr gestellt. Nach dem Erkalten wird das Kraut mit saurem Rahm, Essig und Kümmel fertig gemacht. Rotkraut oder Kohl werden ebenso zubereitet.

149. Warmer Krautsalat.

1½ kg Weißkraut
3 dkg Speck
6 Eßlöffel Essig
Zubehör

Das Kraut wird fein nudlig geschnitten, gesalzen und in einer irdenen Schüssel ins warme Rohr gestellt. Der feinwürflig geschnittene Speck wird lichtbraun gebraten, mit dem Essig einmal aufgesotten und unter das Kraut gemengt. Der Salat muß warm zu Tisch gebracht werden. Rotkraut und Kohl kann gleich bereitet werden.

150. Kohlsalat (Wirfingsalat).

1½ kg Kohl
6 Eßlöffel Essig
2 Eßlöffel sauern Rahm
Zubehör

Die Kohlköpfe werden gepuzt, gewaschen, in siedendes Salzwasser gegeben, 5 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Nach dem Erkalten schneidet man jeden Kohlkopf in vier Teile, gibt saurem Rahm und Essig darüber und macht den Salat mit etwas geriebener Zwiebel fertig.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

151. Sprossenkohlsalat.

1 kg gepuzte Sprossen
6 Eßlöffel Essig
2 Eßlöffel sauern Rahm
Zubehör

Die Sprossen werden in siedendes Salzwasser gegeben, vorgekocht und in die Riste gestellt. Nach dem Erkalten bereitet man sie mit saurem Rahm und Essig zu Salat.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

152. Kartoffelsalat.

1½ kg Kartoffeln
5 gr Stärkemehl
⅛ l Essig
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Riste gesotten, dann geschält, feinblättrig geschnitten und gesalzen. Das Stärkemehl rührt man mit ⅛ l Wasser an und läßt es einmal auf-

wenn möglich etwas Fleischsuppe hinein und zieht das Ganze unter die Kartoffeln, jedoch so, daß die einzelnen Scheibchen ganz bleiben. Der Kartoffelsalat kann mit Schnittlauch bestreut zu Tisch gegeben werden. Der Kartoffelsalat ist besonders gut, wenn er mit 5 Eßlöffel saurem Rahm, Essig und viel Schnittlauch angemacht wird. Vielerorts bringt man den Kartoffelsalat mit feinwürlig geschnittenem Speck (3 *dek*), Essig und Zwiebeln warm zu Tisch. Kartoffelsalat zur Hälfte mit Pastinak oder Sellerie gemischt, gibt gleichfalls ein gutes Gericht. Der Salat muß einige Stunden stehen, ehe er zu Tisch kommt.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

153. Möhrensalat.

1 *kg* Möhren
1 Maggiwürfel
Zubehör

Die gepuzten Möhren werden in der Kiste weich gekocht, in feine Scheiben geschnitten und gesalzen. Den Maggiwürfel löst man in einem Löffel heißen Wasser auf, vermischt ihn mit 3 Löffel Zitronensaft, vermengt dies mit den Möhren und gibt den Salat, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

154. Linsen- oder Bohnensalat.

50 *dek* Linsen
5 Eßlöffel Essig
2 Löffel sauren Rahm
Zubehör

Die Linsen werden mittags eingeweicht, abends vorgekocht und über Nacht in der Kochkiste weich gesotten. Am Morgen macht man die Linsen mit Salz, Essig, saurem Rahm, feingeschnittener Zwiebel oder Schnittlauch fertig. Bohnensalat wird ebenso zubereitet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 6 bis 10 Stunden.

155. Gemischter Salat.

50 *dek* Kartoffeln
25 *dek* Linsen
25 *dek* Bohnen
3 *dek* Speck
6 Eßlöffel Essig
Zubehör

Die wie zum Kartoffelsalat vorbereiteten Kartoffeln werden mit den in der Kochkiste gesottenen Linsen, den Bohnen, etwas Salz und dem gebratenen Speck gut vermischt und mit Schnittlauch oder feingeschnittener Zwiebel gewürzt. Gemischter Salat mit Nudeln oder Nockerln bildet ein nahrhaftes Abendbrot. Wenn der Salat schmackhaft sein soll, muß er einige Stunden vor dem Essen angemacht werden.

156. Warmer Endivienalat.

50 dkg Salat
2 dkg Speck
5 gr Mehl
5 Eßlöffel Essig
Zubehör

Der Salat wird verlesen, gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Der fein würflich geschnittene Speck wird gebraten, das Mehl licht darin geröstet und unter fleißigem Rühren mit 3 Löffel kaltem Wasser vergossen und einige Minuten gekocht. Dann mischt man den Essig dazu, salzt und läßt es abkühlen und macht den geschnittenen Endivienalat damit an.

157. Gemüsealat.

30 dkg Rotkraut
25 dkg gekochten Sellerie
25 dkg gekochte Kartoffeln
3 dkg Speck
5 Eßlöffel Essig
Zubehör

Das nudlig geschnittene Rotkraut wird 10 Minuten in Salzwasser gesotten und auf ein Sieb gelegt. Nach dem Abtropfen salzt man das Kraut, läßt es einige Stunden ziehen, gießt die Flüssigkeit, die sich gebildet hat, ab und mischt das Kraut mit dem Essig.

Inzwischen schneidet man den Sellerie und die Kartoffeln in Scheiben, mischt kurz vor dem Anrichten alles zusammen und macht den Salat mit gebratenem Speck oder mit etwas Öl an.

158. Heringalat.

3 Heringe
50 dkg Apfel
25 dkg Kartoffeln
2 Essiggurken
5 Eßlöffel Essig
3 Eßlöffel sauern Rahm
Zubehör

Der gut gewässerte, entgrätete Hering wird feinwürflich geschnitten, ebenso die abgekochten, erkalteten Kartoffeln. Die geschälten Apfel und Gurken werden gleichfalls in kleine Würfel geteilt und alles mit Salz, saurem Rahm, Essig, etwas Zucker, 2 feingeschnittenen mittelgroßen Zwiebeln und

einigen Löffeln guter Fleischsuppe vermengt. Der Salat ist schon am Vortage zuzubereiten und kann durch eine Beigabe von feingeschnittenem Schinken, Würsteln oder Fleischresten zu einem sehr guten Gericht gestaltet werden.

Brot.

Unsere Hauptnahrung ist das Brot. Brot ist Gottesgabe. Wir Landleute, die wir unser Brot selbst erzeugen und all die Mühe kennen, die aufgewendet werden muß, ehe das Samenkörnlein als fertiges Brot auf dem Tisch liegt, betrachten das Brot mit Ehrfurcht. In der Stadt wurde es dagegen vor dem Krieg nicht immer als Gottesgabe angesehen, das bewiesen die vielen Brotstücke, die in Schulklassen, Gasthäusern, ja sogar oft auf der Straße herumlagen. Die Ansprüche gingen oft so weit, daß reich und arm frisches Brot, frische Semmeln und frisches Gebäck als tägliche Notwendigkeit ansah und Kuchen nicht Festtagessen blieb, sondern alltägliches wurde.

Durch die verminderte Einfuhr und den Verlust großer Getreidemengen sind nun einerseits unsere Vorräte stark vermindert, andererseits ist der Verbrauch, besonders an Roggenmehl, ein viel größerer, weil unsere Soldaten im Felde viel mehr Brot brauchen als in Friedenszeiten. Sie müssen sehr gutes, nahrhaftes Brot und auch in genügender Menge erhalten, wenn sie bei den oft übermenschlichen Anstrengungen gesund und leistungsfähig bleiben sollen.

Um nun der ganzen Bevölkerung trotz des stark geschmälernten Vorrates eine wenn auch kleinere Menge Brot und Mehl sicher zukommen lassen zu können, entschloß sich unsere Regierung zur Herausgabe von Brotkarten. Die uns damit zugeteilte Brotmenge ist für körperlich arbeitende Menschen gering und unsere Bauern, die noch dazu mit ihrem eigenen Fleiß das Getreide gebaut haben, können sich nur schwer an diese Verordnung gewöhnen. Aber so schwer diese Einrichtung den Arbeiter und Bauer, die in erster Linie große Mengen Brot zu essen gewohnt sind, auch trifft, so müssen wir trotzdem von Herzen dankbar dafür sein, denn nur auf diese Weise ist es möglich, unserem ganzen Volke das Brot zu sichern. Die so viel verlästerte Brotkarte bringt uns außerdem auch etwas Gutes, sie macht uns alle gleich, sie kennt nicht reich noch arm, sie gibt nicht dem einen mehr,

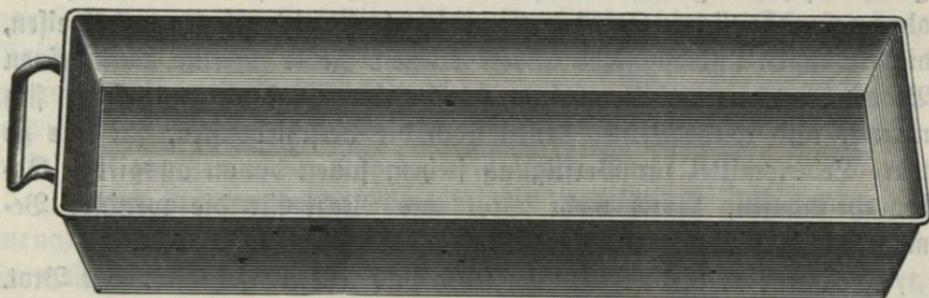
dem anderen weniger, sie verwischt alle Standesunterschiede und sieht in jedem von uns nur noch den Bürger. Jetzt kann der Reiche trotz seines Geldes nicht mehr als die vorgeschriebene Menge Mehl und Brot erhalten, und andererseits sorgt die Brotkarte dafür, daß auch dem Ärmsten unter uns sein bescheidener Teil nicht fehlt.

Nun muß man sich aber fragen: Kann der Arme denn wirklich mit dem wenigen Brot und Mehl leben und dabei arbeiten? Durch hier angestellte längere Versuche sind wir zu der Überzeugung gekommen, daß es möglich ist, wenn die Hausfrauen ihre Kochweise danach einrichten. Keines unserer Nahrungsmittel ist unentbehrlich, jedes kann durch andere ersetzt werden. Das gilt auch vom Brot. Auf früheren Entwicklungsstufen hat der Mensch das Brot gar nicht gekannt, und noch heute soll es ganze Völker im hohen Norden wie in heißen Himmelsstrichen geben, die ohne Brot leben, und so können auch wir ohne gesundheitlichen Schaden das fehlende Brot durch Kartoffelspeisen, dicke Suppen und manches andere ersetzen. Jeder einzelne kann seinen Brotverbrauch vermindern, indem er andere Nahrungsmittel zu sich nimmt, und reiche Leute, denen noch die verschiedensten, für uns zu teure Lebensmittel zur Verfügung stehen, sollen davon ausgiebig Gebrauch machen, damit mehr Brot und Mehl für die weniger Bemittelten bleibt.

Man hört vielfach Klagen über das jetzt oft sehr schwarze Brot. Die dunklere Farbe hat ihre Ursache darin, daß das Getreide besser ausgemahlen wird als früher. Dadurch wird aber das Brot nicht schlechter, sondern im Gegenteil nahrhafter. Das im Getreide enthaltene Eiweiß liegt unmittelbar unter der Schale und ging bei unserem früheren Mahlverfahren mit der Kleie zum größten Teil für die menschliche Nahrung verloren. Mehr Beachtung verdient die Klage, das Brot sei zu schwer, es werde besonders von Menschen mit sitzender Lebensweise nicht vertragen. Auch diese Schwierigkeit ist zu beheben. Am Grabnerhof backen wir aus Kriegsmehl mit Mais oder Kartoffeln ein vorzügliches Brot. Die ersten Versuche mit Maisbrot fielen nicht befriedigend aus, bis wir das Maismehl in siedendes Wasser einkochten und über Nacht in der Kochkiste aufquellen ließen.

Am leichtesten streckt man das Brotmehl durch eine Beigabe von Kartoffeln, die uns trotz des Mangels an Lebensmitteln immer noch am ehesten zur Verfügung stehen. Da die Kartoffeln sehr wasserhaltig sind, müssen sie nach dem Kochen schnell gut abgegossen und zum Abdünsten aufgedeckt auf den Herd gestellt und einigemal so

geschüttelt werden, daß die oberen nach unten und die unteren nach oben kommen. Auf diese Weise verdunstet ein Teil des Wassers und die Kartoffeln werden mehlig und schmackhafter. Durch die Knappheit an Lebensmitteln ist die Kartoffel zu einem Hauptnahrungsmittel geworden, und man sollte sich diese kleine Mühe nicht nur bei der Brotbereitung, sondern stets machen. Noch besser ist es, die sauber gewaschenen Kartoffeln im heißen Rohr auf einem Blech zu braten. Im Herbst braucht die Schale nicht entfernt werden, sondern man dreht die gebratenen, erkalteten Kartoffeln ungeschält durch die Maschine und verwendet sie zur Brotbereitung. Wie aus nachfolgenden Vorschriften ersichtlich, geben wir dem Mehl ziemlich viel Kartoffeln bei, trotzdem gelingt das Brot und ist vorzüglich im Geschmack. Durch die Beigabe von Kartoffeln und gekochtem Mais wird der Teig



weich und man muß ihn in Formen backen. Kartoffel- und Maisbrot hält sich nicht solange wie reines Roggenbrot, und man sollte es deshalb nicht im Backofen backen, sondern öfters kleine Mengen im Rohr herstellen. Trotzdem sollte man stets für Vorrat sorgen, damit das Brot nicht ganz frisch, sondern erst etwa drei Tage nach dem Backen auf den Tisch kommt. Mit Kartoffeln gebackenes Brot ist frisch viel zu naß, schmeckt nicht gut, ist schwer verdaulich und man braucht auch viel mehr davon. Das gleiche gilt auch von anderem frisch gebackenen Brot. Um den Platz im Rohr gut auszunützen, lasse man sich Formen, wie die obige Abbildung, aus Schwarzblech anfertigen. Dieselben sollen so breit und lang sein, daß zwei Formen nebeneinander im Rohr Platz haben. Wir backen am Grabnerhof auf diese Weise für 80 Personen Brot und ersparen, da das Brot neben dem Kochen hergestellt wird, viel Holz, was zur Kriegszeit doppelt wichtig ist.

159. Schwarzbrot mit Kartoffeln.

5 kg Mehl
4 kg gekochte, geriebene
Kartoffeln
30 dkg Sauerteig
Zubehör

Der Sauerteig wird mittags mit $\frac{1}{2}$ l lauwarmem Wasser und Mehl angerührt und an die Wärme gestellt. Abends gibt man das Mehl, die gekochten oder, noch besser, im Ofenrohr gebratenen, geschälten, durch die Fleischhackmaschine getriebenen Kartoffeln auf das Radelbrett und gibt den Sauerteig bei, vermischt ihn gut mit Mehl und Kartoffeln, gibt Salz, Anis und Kümmel dazu und knetet die Masse mit $1\frac{1}{2}$ l gut warmem Wasser zu einem feinen Teig, den man, mit einem Tuch bedeckt, über Nacht in der Küche gehen läßt. Am folgenden Morgen formt man aus der Masse 4 bis 5 gleichmäßige Striezel, gibt sie in eine ausgestrichene längliche Form und stellt sie zum Aufgehen, bis sie die doppelte Größe erreicht haben, an einen gleichmäßig warmen Ort. Die Striezel werden im heißen Rohr 1 Stunde gebacken.

160. Schwarzbrot mit Maismehl.

4 kg Roggenmehl
1 kg Maismehl
30 dkg Sauerteig
Zubehör

Das Maismehl wird am Morgen in 2 l siedendem Wasser eingekocht und bis zum Abend in die Kiste gestellt. Den Sauerteig rührt man in $\frac{1}{2}$ l lauwarmem Wasser an und stellt ihn an die Wärme. Am Abend vermischt man den Sauerteig gut mit dem Mehl, gibt das aus der Kiste genommene Maismehl nebst Salz und Anis dazu, knetet das Ganze mit 1 l lauwarmem Wasser gut ab und läßt den Teig über Nacht in der Küche aufgehen. Die weitere Behandlung ist wie beim Schwarzbrot mit Kartoffeln.

161. Kartoffellaibchen.

40 dkg Weizenmehl
40 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
4 dkg Zucker
2 dkg Germ
 $\frac{1}{3}$ l Magermilch
Zubehör

Die Germ wird in der lauwarmen Milch mit etwas Mehl versprudelt und zum Aufgehen in die Wärme gestellt. Mehl, Kartoffeln, Zucker, zerlassenes Fett, etwas Zitronenschale und Salz vermischt man mit der ausgegangenen Germ zu einem Teig, knetet denselben und läßt ihn gut aufgehen. Hierauf wird der Teig ausgewalkt, zu runden Laibchen ausgestochen, zu Ripserln oder kleinen Striezeln geformt, die man auf dem Blech aufgehen läßt und im Rohr schön hellbraun bäckt. Werden die Laibchen vor dem Einstellen in das Rohr mit Ei oder Milch bestrichen und mit

Kristallzucker bestreut, so gewinnen sie wesentlich an Aussehen und Geschmack.

162. Milchbrot von Mais- und Kartoffelmehl.

50 dkg Weizenmehl
20 dkg Stärkemehl
20 dkg Maismehl
2 dkg Germ
 $\frac{3}{8}$ l Magermilch
Zubehör

Das Maismehl wird in $\frac{1}{4}$ l Wasser weich gekocht, dann mit Stärkemehl, Weizenmehl, mit der aufgegangenen Germ und etwas Salz zu einem Teig verarbeitet. Der Teig muß in einer gut ausgefetteten Blechform aufgehen, ehe er bei guter Hitze gebacken wird.

163. Milchbrot mit Maismehl.

60 dkg Mehl
30 dkg Maismehl
2 dkg Germ
 $\frac{3}{8}$ l Magermilch
Zubehör

Das Maismehl wird in $\frac{3}{8}$ l Wasser weich gekocht, dann mit Mehl, etwas Salz und der aufgegangenen Germ verarbeitet und das Brot weiter behandelt wie Milchbrot mit Kartoffeln.

164. Milchbrot mit Kartoffeln.

60 dkg Mehl
40 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
2 dkg Germ
 $\frac{3}{8}$ l Magermilch
Zubehör

Die mit Milch und etwas Mehl aufgegangene Germ wird mit Weizenmehl, Kartoffeln, Salz und etwas feingewiegter Zitronenschale zu einem Teig verarbeitet. Der Teig wird gut geknetet und auf ein eingefettetes Blech oder in eine Form gegeben. Man läßt den Teig aufgehen und bäckt das Brot bei guter Hitze.

165. Germfuchen.

35 dkg Mehl
15 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
2 dkg Fett
2 dkg Germ
 $\frac{1}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Aus Mehl, Kartoffeln, Milch, Germ, etwas Salz und feingeschnittener Zitronenschale macht man einen Germteig und läßt ihn aufgehen. Ein Blech wird mit Fett ausgestrichen, der Teig darauf verteilt und abermals zum Aufgehen gestellt. Der Teig kann mit Rahm oder Fett bestrichen und mit Zucker bestreut gebacken werden. Man kann ihn auch mit Topfsenfülle Nr. 85 vor dem Backen bestreichen oder mit irgend einem Obst, Obstmus, Gemüse-, Käse-, Fleisch- oder Fischfülle backen.

Über die Bereitung der fettlosen Speisen.

Die fettlosen Tage machen der Hausfrau noch viel mehr Kopfzerbrechen als die fleischlosen Tage. Die Hausfrauen müssen hier neuerdings umlernen, wenn sie diese Schwierigkeiten siegreich überwinden wollen.

Das fettlose Frühstück erfordert weniger Mühe, denn das beliebte Butterbrot ist ja schon lange verschmerzt und die fehlende Butter kann da ja auch sehr gut durch Honig, Obstmarmelade usw. ersetzt werden. In der Stadt muß Brot mit Kaffee, Tee oder Kakao die erste Mahlzeit bilden, und wir auf dem Lande behelfen uns mit Magermilch und essen gebratene Kartoffeln oder Maissterz oder Kartoffelbrei dazu.

Mehr Nachdenken erfordert das Mittagessen, aber auch da können mit gutem Willen Mahlzeiten bereitet werden, die schmackhaft und nahrhaft sind. Bei fast allen gebundenen Suppen — und diese kommen ja für die fettlosen Tage allein in Betracht — kann man das Fett entbehren. Zu diesem Zweck wird das zur Einbrenne verwendete Mehl in einer Eisenpfanne recht sorgsam ohne Fett unter fortwährendem Rühren hell oder dunkel abgeröstet, dann eine feingeschnittene Zwiebel oder andere Würzen beigegeben, und das Ganze mit Wasser oder, noch besser, mit einer Flüssigkeit, in der Suppenwurzeln gekocht wurden oder in der man einen Maggiwürfel aufgelöst hat, erst kalt und dann warm vergossen und glatt verrührt. Bereitet man Suppen aus Kartoffeln, Gemüse oder Hülsenfrüchten, so verwendet man zum Bergießen das Wasser, worin diese Nahrungsmittel gekocht wurden. Die im Grabnerhof-Kochbuch verzeichneten Suppen Nr. 35, 38, 39, 40, 48, 49, 54 können ohne Fett bereitet werden. Bei den in diesem Büchlein angegebenen Suppen Nr. 24, 25, 30, 37, 40 und 41 kann das Fett gleichfalls wegfallen.

Beim Gemüse ist das Fett schon schwerer entbehrlich, besonders wenn mit dem Gemüse sehr gespart werden muß und man gezwungen

ist, die Portionen durch eine Einbrenne zu vergrößern. In diesem Falle muß die ohne Fett hergestellte Einbrenne unter fleißigem Rühren mit dem Gemüswasser vergossen und gut aufgekocht dem Gemüse beigegeben werden. Auch ist es empfehlenswert, das Gemüse mit der Einbrenne noch gut durchzukochen oder, noch besser, auf einige Stunden in die Kochkiste zu stellen. Vor dem Anrichten wird das eingebrannte Gemüse mit einigen Löffeln Milch verrührt. Ein schmackhaftes Gemüse kann man auch bereiten, wenn man einige Löffel Mehl mit Milch gut versprudelt, die Masse zu dem weichgekochten Gemüse rührt, alles nochmals gut aufkocht und mit feingewiegtem Petersilienkraut würzt. Steht uns mehr Gemüse zur Verfügung, so ist das Gemüse in gut gesalzenem Wasser weich zu kochen, abzugießen, anzurichten und mit etwas feingewiegtem Petersilienkraut zu Tisch zu bringen. Diese Behandlungsart ist bei allen zarten Gemüsen, wie jungen grünen Bohnen, Wachsbohnen, zarten Kohlköpfen, Sprossenkohl, Kochsalat usw. zu empfehlen. Das Gemüswasser findet zum Vergießen von Suppen Verwendung. Bei vielen Gemüsen, z. B. feinblättrig geschnittenen gekochten Möhren, kleinen Kohlköpfen, blättrig geschnittenen Kartoffeln, geschnittenen grünen Bohnen usw., können wir uns mit einer Milchsoße helfen. Zu dem Zweck wird Mehl in einem Emailgeschirr gedämpft (es muß aber weiß bleiben) und mit kalter Milch unter fleißigem Schlagen mit der Schneerute vergossen und so lange weiter geschlagen, bis die Soße glatt und gut aufgekocht ist (6 *dek* Mehl und reichlich $\frac{1}{2}$ l Milch). Zuletzt wird die Soße gesalzen und mit etwas Muskatnuß gewürzt. Das gekochte, abgossene Gemüse wird mit der fertigen Soße gemischt oder man gießt das Gemüse ab, richtet es auf einer Schüssel an und gießt die Soße darüber.

Auch die verschiedenen Salate bringen uns Abwechslung in die fettlosen Tage. Die Salate Nr. 144, 148, 150, 151, 154 können auch ohne Rahm nur mit Essig, etwas Zwiebel und Schnittlauch angemacht werden. Mischt man dem Essig etwas Kräutereffig bei, so wird der Geschmack aller Salate verfeinert. Nach einer Anleitung von Thekla Friedländer bereitet man Kräutereffig auf folgende Weise. Eine kleine Handvoll zartes Petersilien- und Selleriekraut, einige Stengel Estragon, 4 bis 5 geschälte Schalotten, 2 Zehen Knoblauch, 2 Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin werden in einer großen Glasflasche mit 4 l Essig übergossen und 3 bis 4 Wochen in die Sonne gestellt. Dann gießt man den Essig durch ein feines Sieb, füllt ihn in kleine Flaschen,

Speisezettel für die Kriegszeit.

1. Woche.

Montag.

- Früh: Geröstete Kartoffeln und Milch.
Mittag: Maisuppe, Grüne Bohnen ohne Fett und Bratkartoffeln, Topfentascherln.
Abend: Gestürzter Mais und gedünsteter Rhabarber.

Dienstag.

- Früh: Maissterz und Milch.
Mittag: Kartoffelsuppe ohne Fett, Brennesselspinat und Maisknödel.
Abend: Buttermilchsuppe mit Kartoffeln, Rhabarbernockern.

Mittwoch.

- Früh: Geröstete Kartoffeln und Milch.
Mittag: Kochsalatsuppe, Fleischknödel und Gurkensoße, Kartoffeln in der Schale.
Abend: Apfelsuppe und Schwedenknödel.

Donnerstag.

- Früh: Polenta auf siebenbürgische Art und Milch.

Mittag: Kriegssuppe, Kartoffelnockern und Salat.

Abend: Schwarzbeerenuppe und Maisnockern.

Freitag.

Früh: Geröstete Kartoffeln und Milch.

Mittag: Kollgerstensuppe, Fischauslauf mit Kartoffeln, Salat.

Abend: Weiße Maisuppe, Rhabarbertommerl.

Samstag.

Früh: Maisgriekkartoffeln und Milch.

Mittag: Spinatsuppe mit Kartoffeln, Topfennockern.

Abend: Kartoffellaibchen und Kaffee.

Sonntag.

Früh: Milchbrot mit Kartoffeln und Milch.

Mittag: Falsche Rindsuppe mit Frittaten, Fleisch mit Kohl und Kartoffeln, Grüner Salat, Rote Grütze und gebrannte Zuckersöße

Abend: Gemüsesulze, geröstete Kartoffeln und Salat, Apfelschalentee.

2. Woche.

Montag.

- Früh: Geröstete Kartoffeln und Milch.
 Mittag: Eingebrannter Kohl und Salzkartoffeln, Rhabarberauflauf mit Weißbrot.
 Abend: Faverlsuppe, Kartoffelbladen und kalter Krautsalat.

Dienstag.

- Früh: Maisgriekkartoffeln und Milch.
 Mittag: Kohlsuppe, Schinkenknödel und Salat.
 Abend: Zwetschensuppe und gestürztes Milchkoch.

Mittwoch.

- Früh: Maissterz und Milch.
 Mittag: Bohnensuppe, Germkuchen mit Äpfeln.
 Abend: Kochsalat und Maisnudeln.

Donnerstag.

- Früh: Geröstete Kartoffeln und Milch.

- Mittag: Erbsensuppe, Maistommerl mit Topfenfülle.
 Abend: Prinzgriekkartoffeln und Salat.

Freitag.

- Früh: Maisgriekkartoffeln und Milch.
 Mittag: Schwammerlsuppe, Maiskuchen und Solundermilch.
 Abend: Birnensuppe mit Kartoffelnudeln.

Samstag.

- Früh: Maissterz und Milch.
 Mittag: Dillsuppe, Äpfelmais.
 Abend: Rhabarberstrudel und Äpfelschalentee.

Sonntag.

- Früh: Milchbrot mit Maismehl und Milch.
 Mittag: Goldwürfelsuppe, Gefüllte Milch, Kartoffelockerln und Bohnensalat.
 Abend: Fischulze, Kartoffeln und Salat, Tee.

Speisezettel für fleisch- und fettlose Tage.

1. Tag.

- Früh: Kartoffelbrei und Milch.
 Mittag: Buttermilchsuppe, Eingebrannten Kohl und Kartoffeln, Topfenknödel.
 Abend: Milchnudeln und gedünstetes Obst.

2. Tag.

- Früh: Brot mit Obstmarmelade und Milch.

- Mittag: Kartoffelsuppe, Nockerln und Salat, Äpfelspeise mit gestüfter Milch.
 Abend: Bauernkraut und Kartoffeln.

3. Tag.

- Früh: Gebratene Kartoffeln und Milch.
 Mittag: Einbrennsuppe, Maisnudeln und Gemüsesalat.

Abend: Gestürzter Mais und Apfel-
brei.

4. Tag.

Früh: Maissterz und Milch.

Mittag: Sauerkrautsuppe,
Gesottene Wachsbohnen
mit Kartoffeln,
Maizenaspise mit Obst.

Abend: Obstsuppe und Kartoffel-
brei.

5. Tag.

Früh: Hirsebrei und Milch.

Mittag: Bohnensuppe,
Kartoffelockerln und
Gurkensalat.

Abend: Maisnudeln und Obstsoße.

6. Tag.

Früh: Gekochte Kartoffeln und
Milch.

Mittag: Erbsensuppe,
Möhren mit Milchsoße und
Semmelknödeln.

Abend: Kartoffellaibchen und Kaffee.

7. Tag (Sonntag).

Früh: Milchbrot und Milch.

Mittag: Grüne Erbsensuppe,
Gesottener Kohl mit Kar-
toffeln,
Rote Grütze mit gebrannter
Zuckersöße.

Abend: Kartoffeln mit Topfen,
Apfelschalentee.

Das Einkochen der Früchte.

Die reichliche und gut verwertete Obsternte des Jahres 1915 hat uns über den Mangel an Fleisch und Fett leicht hinweggeholfen. Inzwischen ist aber die Zuckerkarte gekommen, die uns Hausfrauen nicht allein wegen unserer fettärmer gewordenen Nahrung manche Sorge macht, sondern vor allem auch im Hinblick auf die Einsiedezeit. Denn die Hoffnung, auch in diesem Jahre ein größeres Zuckerquantum dafür zur Verfügung zu haben, hat sich nicht erfüllt, und es müssen nun Wege gefunden werden, mit wenig oder ohne Zucker möglichst große Vorräte an Eingefottenem herzustellen. Der Ernst der Zeit macht es uns zur strengen Pflicht, nicht das Geringste unbenützt zu lassen. Obst und Gemüse werden diesen Winter eine noch wichtigere Rolle einnehmen als sonst, sie sind unbedingt notwendig, um uns vor Einseitigkeit und Mangel in der Ernährung zu schützen.

Wenn Obst auch nicht viel Nährstoffe enthält, so macht es doch satt und ist wegen der darin enthaltenen Nährsalze und Säuren für unsere Gesundheit von größter Bedeutung. Die im Obstsaft enthaltenen Nährstoffe werden leicht vom Blut aufgenommen, die Säuren befördern die Verdauung und sorgen dafür, daß die Speisereste nicht zu lange im Darm bleiben, dort in Fäulnis übergehen und das Blut vergiften. Das ist bei unserer oft schwer verdaulichen Kriegskost außerordentlich wichtig. Obstspeisen bringen auch Abwechslung in unseren Speisezetteln, und sie tragen ferner dazu bei, daß die anderen, zugleich mit ihnen genossenen Nahrungsmittel viel besser ausgenützt und zur Blutbildung verwertet werden.

Bei Herstellung von Obstkonserven und Obstsäften sollen wir auch unserer tapferen kranken Krieger gedenken, denen sie manche Erfrischung und Erleichterung gewähren können.

Beim Einkochen beachte man dieses Jahr folgende Ratschläge:

1. Der wenige uns zur Verfügung stehende Zucker ist weise einzuteilen; und all die Obstsorten, wie Schwarzebeeren, reife und unreife

Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Holunder, Kirschen, Rhabarber, Zwetschen und Zwetschenrester, sind in Flaschen ohne Zucker einzumachen.

2. Ferner können Beerenobst und auch Marillen, Pfirsiche, Birnen, Apfel, Kürbisse, allein oder gemischt, ohne Zucker dick zu Marmeladen und Mus eingekocht und bei Gebrauch mit Zuckersirup verdünnt werden. Dabei ist das Mischen süßer und saurer Früchte vorteilhaft; z. B. Preiselbeeren mit süßen Äpfeln oder Birnen usw.

3. Bei Herstellung von Fruchtstäben ist der Zucker gleichfalls zu entbehren; er wird erst bei Gebrauch in Wasser aufgelöst und dann mit dem Saft vermischt. Die Säfte müssen dann aber etwas länger gekocht werden. Eine Ausnahme macht der Erdbeerstabe; er verliert, ohne Zucker eingekocht, an Geschmack und Farbe.

4. Ferner sei auf das sehr einfache Einmachen der Früchte mit Salizyl und wenig Zucker hingewiesen. Man kann auf diese Weise schnell große Mengen von Früchten haltbar machen und die kleine Beigabe von Salizyl (auf 10 *kg* 1 *dek*) ist gewiß nicht schädlicher, als das jetzt vielfach empfohlene Beimischen von Benzoesäure und Ameisensäure.

5. Die wohlschmeckendsten Früchte erhält man mit oder ohne Zucker durch Sterilisieren in Beck-, Rex- und Ultraformgläsern, deren Anschaffung bestens zu empfehlen ist.

6. Am billigsten und leichtesten macht man einen großen Teil von Obst und Gemüse durch Dörren haltbar. Die so hergestellten Konserven nehmen wenig Platz ein und können auch in der kleinsten Stadtwohnung untergebracht werden.

Zum Gelingen des Eingefottenen sind erforderlich:

1. Große Reinlichkeit der Geschirre, in denen die Konserven bereitet und aufbewahrt werden.

2. Frisches, gesundes, nicht überreifes Obst.

3. Ein neuer irdener Topf zum Kochen der Früchte (an Stelle des fehlenden Kupfer- oder Messingkeffels).

4. Ein lustiger, trockener Raum zum Aufbewahren der Vorräte.

Das Einkochen in Flaschen ohne Zucker.

Gasthofbesitzer usw. verkaufen gebrauchte Flaschen für wenige Heller. Diese sind neuen vorzuziehen, da sie außer dem geringeren Preis noch den weiteren Vorteil haben, beim Erhitzen weniger leicht zu springen. Dunkle Flaschen sind besser als lichte. Patentverschlußflaschen

mit guten Gummiringen dauern Jahrzehnte und sind äußerst praktisch. Die Flaschen sind gewissenhaft zu reinigen, und zu diesem Zweck mit heißer Aschen- oder Sodalauge auszubrühen und mit reinem Wasser tüchtig nachzuspülen.

Die Korke sollen vor dem Gebrauch 10 Minuten gekocht werden. Trübt sich das Wasser, so muß es erneuert werden.

Keimfrei macht man die Gläser oder Flaschen, indem man sie mit Asbestschwefelschnitten auschwefelt oder mit Salizylschnaps ausspült. Ersteres geschieht, indem man ein kleines Stück einer Asbestschwefelschnitte an einen Draht hängt, sie anzündet und die brennende Schnitte in das Glas hält, bis der Schwefel verbrannt ist. Will man die zu verwendenden Gläser oder Flaschen mit Schnaps keimfrei machen, so nimmt man auf $\frac{1}{4}$ l Schnaps 1 g Salizyl, vermischt dies gut und spült die Gläser damit aus. Sowohl das Auschwefeln als auch das Ausspülen soll kurz vor dem Einfüllen geschehen.

Alle Flaschenfrüchte, die in Dunst gekocht werden, sollen nach dem Verkorken verbunden werden, damit der Kork durch den Dampf nicht herausgetrieben wird. Zu dem Zweck nimmt man ein Stückchen Leinwand und bindet sie über dem Kork am Flaschenhals fest.

Siedet man Flaschen in Dunst, so stellt man sie auf einem Holzbrettchen in einen Topf, gibt bis zur halben Flaschenhöhe kaltes Wasser, läßt es langsam zum Sieden kommen, deckt den Topf zu und berechnet von jetzt an die in den folgenden Vorschriften angegebene Kochdauer.

Ist die Kochdauer vorüber, so stellt man den Topf vom Herd, nimmt, wenn das Wasser ausgekühlt ist, die Flaschen heraus, entfernt die Leinenläppchen und versiegelt die Flaschen.

Zum Versiegeln gibt man Siegellackstücke in einen kleinen Topf, läßt sie durch Erhitzen flüssig werden, steckt den obersten Teil des verkorkten Flaschenhalses senkrecht hinein und nimmt die Flasche rasch zurück. Beim Öffnen der Flasche kann der abgekrazte Siegellack in das Töpfchen zurückgegeben werden zu gelegentlicher Wiederverwertung.

Heidelbeeren in Flaschen. Die verlesenen Früchte werden in einer Messingpfanne solange auf dem Feuer gelassen, bis sie plagen, und dann in einen irdenen Topf geschüttet. Hierauf füllt man sie in reine Flaschen, die, kurz bevor man die Früchte hineingibt, geschwefelt oder mit Schnaps ausgespült werden. Das Einfüllen in Flaschen von 1 bis 2 l Inhalt geht am schnellsten, wenn man die Früchte mit einem

Schnabeltöpfchen in die Flaschen schüttet und mit einem zugespitzten Holz nachhilft. Um viel Früchte unterzubringen, werden die gefüllten Flaschen auf einem mehrfach zusammengelegten Tuch einigemale fest aufgestoßen und dann nochmals nachgefüllt. Die Flaschen werden mit gut abgebrühten und dann abgetrockneten Korken verschlossen (der Teil des Korkes, der in die Flasche kommt, wird in Schnaps getaucht), verbunden und an einem kühlen, trockenen Ort stehend aufbewahrt. Die Flaschen dürfen nur so weit gefüllt werden, daß zwischen den Früchten und den Korken ein ungefähr 5 cm leerer Raum bleibt; die Früchte steigen etwas und würden den Kork heraustreiben, wenn sie mit ihm in Berührung kommen.

Rhabarber in Flaschen. Reine, von den Fäden befreite Rhabarberstengel schneidet man in kleine Stücke, füllt sie in reine Flaschen, schüttet frisches Wasser darüber, und zwar so, daß dasselbe über dem Rhabarber steht, und verkorkt die Flaschen. Der Rhabarber hält sich auf diese einfache Art vermöge seiner Fruchtsäure tabellos.

Johannisbeeren in Flaschen. Man streift die Johannisbeeren mit einer womöglich silbernen Gabel von den Stielen, nachdem man sie in einem Sieb sehr schnell unter der Wasserleitung abgewaschen hat. Sie werden in reine Flaschen eingefüllt, verkorkt, verbunden und 20 Minuten im Dunst gekocht.

Brombeeren, Holunder und Kirschen werden gleich bereitet. Die Brombeeren sollen aber nicht gewaschen werden.

Simbeeren in Flaschen. Dieselben müssen ganz frisch gepflückt, reif, aber nicht weich sein und ungewaschen in die reinen Flaschen kommen. Verkorkt und verbunden läßt man sie 20 Minuten im Dunst kochen.

Zwetschen in Flaschen. Reine Zwetschen werden in Stücke zertheilt, in Flaschen gefüllt und 20 Minuten im Dunst gekocht.

Zwetschenrester in Flaschen. Die reinen Zwetschen werden von den Kernen befreit, durch die Fleischhackmaschine getrieben und auf dem Herd eine Weile eingekocht. Hernach wird der Brei in reine Flaschen gefüllt, verkorkt, verbunden und noch eine halbe Stunde im Dunst gekocht.

Zitronensaft in Flaschen. Nachdem man die Zitronen gewaschen, getrocknet und geschält oder abgerieben hat, schneidet man sie in der Mitte durch, entfernt die Kerne, preßt den Saft mittels Zitronenpresse aus und läßt ihn 24 Stunden in einem Porzellantopf stehen. Dann wird der klare Saft, ohne den Saß, in reine, kleine Flaschen gefüllt. Er hält sich verkorkt und versiegelt sehr lange.

Grüne Erbsen in Flaschen. Ausgeschälte Erbsen werden in reine Flaschen so dicht als möglich gefüllt, mit einem Kaffeelöffel Zucker gewürzt, verkorkt, verbunden und $1\frac{1}{2}$ Stunden im Dunst gekocht.

Grüne Bohnen in Flaschen. Tadellos reine grüne Bohnen werden klein geschnitten, mit etwas Salz in reine Flaschen so dicht als möglich eingefüllt, verkorkt, verbunden und $1\frac{1}{2}$ Stunden im Dunst gekocht.

Das Einkochen von Obstmus und Marmeladen.

Zwetschenmus (Powidl). Die gut reifen Zwetschen werden entsteint und unter fortwährendem Rühren nach und nach in den Kessel getan. Gleichmäßigkeit des Feuers ist notwendig, denn bei zu starker Hitze beginnt das Mus zu spritzen, und es geht viel verloren. Um ein Anbrennen zu verhüten, muß während der ganzen Kochzeit gründlich und fleißig gerührt werden. Der fertige Powidl ist blauschwarz und fällt in Flocken vom Löffel. Um dies zu erreichen, muß das Mus, je nach der Menge, 8 bis 14 Stunden sieden. Wenn der Powidl die gehörige Dicke erreicht hat, füllt man ihn sofort in saubere, fettfreie Töpfe, streicht die Oberfläche glatt und stellt ihn erkaltet noch eine Zeit in eine warme Ofenröhre oder, was noch besser ist, nach dem Backen einige Stunden in den Backofen. Die Oberfläche trocknet dann, und das Mus hält sich jahrelang.

Apfelmus. Hierzu verwendet man reife Ausschußäpfel, also wurmstichige, angeschlagene und angefaulte Früchte. Sie werden gereinigt, in 4 Teile geschnitten, mit etwas Wasser weich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Der Brei wird mit Zitronenschale, Nelken und Zimtrinde gewürzt und unter fortwährendem Rühren zu einem dicken Mus eingekocht, das man weiter behandelt wie Powidl.

Beerenmus. Heidelbeeren, Stachelbeeren usw. werden gewaschen und an der Sonne auf einem Tuch rasch getrocknet. Dann gibt man die Beeren in einen Kessel und läßt sie unter fortwährendem Rühren eindicken. Alle diese Musarten werden vor dem Gebrauch mit mehr oder weniger Wasser, je nach Verwendung, verdünnt und etwas gezuckert.

Marrillenmarmelade. Die Früchte werden entsteint, mit ganz wenig Wasser weich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Auf 1 kg Brei gibt man $\frac{1}{4}$ kg Zucker und kocht die Masse unter fleißigem Rühren 1 Stunde. Ebenso kann man Marmeladen von Zwetschen und allen Beerenarten bereiten.

Die Marmeladen werden in reine Gläser gefüllt. Auf die Früchte gibt man ein rund geschnittenes, in Schnaps getränktes weißes Blättchen Papier, streut etwas Salizyl darauf und verbindet die Gläser.

Alle Gläser und Töpfe zum Einfüllen von Mus und Marmeladen müssen sehr rein sein und durch Ausschwefeln oder Auspülen mit Salizyl-schnaps keimfrei gemacht werden.

Obstäfte.

Hiezu verwendet man Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Holunder.

In den meisten Fällen werden die Beeren zerdrückt, mittels Presse ausgepreßt und nachdem der Saft einige Stunden gestanden hat, filtriert. Der Saft wird hierauf mit oder ohne Zucker (auf 1 *kg* Saft 30 *dkg* Zucker) 10 Minuten gesotten, heiß in reine, mit einem nassen Tuch umhüllte Flaschen gefüllt und sofort mit guten, gekochten Korken verschlossen und versiegelt.

Sehr schönen klaren Saft gewinnt man auf folgende Art: Die zur Saftbereitung bestimmten Beeren werden am Vortag gepuht, wenn nötig gewaschen, mit Zucker vermischt und zerstampft. Die Zuckermenge richtet sich nach dem Geschmack. In der Regel rechnet man auf 1 *kg* Beeren 30 *dkg* Zucker, bei Johannisbeeren etwas mehr. Man nimmt einen hohen, reinen Topf mit gut schließendem Deckel, legt auf den Boden des Topfes eine zirka 10 *cm* hohe Einlage (Holzstück, Ziegel u. dgl.), gibt beiläufig 2 bis 3 *l* siedendes Wasser hinein, daß es bis zur Höhe der Einlage reicht, und stellt zur Ausnahme des Saftes eine Porzellan-schüssel oder ein irdenes Gefäß auf die Einlage. Nun bindet man über den Topf einen dünnen Flanell oder sonst ein passendes Filtriertuch und schüttet die am Vortag mit Zucker zerdrückten Beeren auf den Flanell, deckt den Topf zu und setzt die eingehängten Früchte etwa $\frac{3}{4}$ Stunden lang dem sich entwickelnden Dampfe aus. Der Dampf bringt die Früchte und ihre Zellen zum Plazen, und der Saft fließt vollkommen klar in das zur Aufnahme bestimmte Gefäß. Ist die Kochzeit vorüber, so wird der Saft sofort heiß in gut gereinigte, mit einem nassen Tuch umhüllte Flaschen eingefüllt, verkorkt und versiegelt.

Der Rückstand wird noch $\frac{1}{2}$ Stunde gesotten, in reine, keimfreie Gläser gefüllt und wie Marmelade verbunden.

Einmachen mit Salizyl.

Salizyl ist ein Konservierungsmittel, das bei Früchten, die zum Verkaufe bestimmt sind, nicht in Anwendung kommen darf. Da aber

von den Ärzten immer wieder die Unschädlichkeit so kleiner Mengen (auf 10 *kg* Früchte 1 *dek* Salizyl) versichert wird und wir hier trotz jahrelanger Anwendung noch nie einen Nachteil beim Genuße der Früchte bemerkt haben, so soll diese einfache, billige Anweisung, welche ermöglicht, Früchte mit wenig Zucker in großen Mengen auf die schnellste Art gut und sicher einzukochen, nicht vorenthalten werden. Das Salizyl muß mit aller Vorsicht genau abgewogen werden und soll von Hausfrauen, denen keine Grammwaage zur Verfügung steht, in der Apotheke abgewogen gekauft werden. Die kleine Salizylmenge ist gewiß nicht schädlicher als die heute vielfach empfohlene Beigabe von Benzoesäure und Ameisensäure.

Zwetschenkompott. Auf 1 *kg* ausgesteinte Früchte rechnet man 10 *dek* Zucker und 1 *g* Salizyl. Der Zucker wird in Wasser getaucht und in einer Messingpfanne oder einem irdenen Topf zum Zergehen aufs Feuer gestellt. Dann werden die ganzen oder entsteinten Früchte darin aufgekocht, vom Feuer gezogen, 1 *g* Salizyl daruntergemischt und in reine Gläser oder Töpfe gefüllt, die sofort mit Pergament verbunden werden.

Pfirsiche und Marillen können auf ganz gleiche Art eingekocht werden.

Kriecherl und Kirschen ebenfalls, nur werden dieselben nicht entsteint.

Gleichfalls können alle Beerenarten, wie Heidelbeeren, Hoslunder-, Johannis-, Stachel- und Brombeeren auf obige Art eingemacht werden.

Preiselbeeren.

Preiselbeeren ohne Zucker. Die Beeren werden aufs Feuer gebracht; sobald sie warm sind, unter fleißigem Schütteln einmal aufgekocht und heiß in die Gläser gefüllt. 8 bis 10 Stunden vor dem Gebrauch werden sie mit feinem Zucker verrührt, sie sind dann in Farbe und Geschmack ausgezeichnet.

Preiselbeeren mit Äpfeln oder Birnen. Man siedet 6 *kg* Preiselbeeren mit 2 $\frac{1}{2}$ *kg* Zucker gut auf, nimmt die Beeren mit dem Schaumlöffel heraus und kocht in dem Saft 5 *kg* geschälte, in Viertel geschnittene gute Birnen oder Herbstäpfel weich, mischt dann die Preiselbeeren darunter und füllt die Früchte heiß in Gläser.

Preiselbeeren mit Äpfeln und Möhren. 6 *kg* Preiselbeeren, 3 *kg* Zucker, 2 *kg* geschälte Apfel und 1 *kg* Möhren. Der Zucker wird in Wasser getaucht und auf dem Herd in einer Messingpfanne flüssig

gemacht. Hierauf gibt man die in ganz feine Würfel geschnittenen Apfel dazu und läßt sie weich kochen, fügt die ebenso feingeschnittenen, vorher in wenig Wasser weichgekochten Möhren und die Preiselbeeren bei, kocht alles miteinander 10 Minuten und füllt die Früchte heiß in Gläser. Das Gewicht von Äpfeln und Möhren kann auch verdoppelt werden.

Kürbis.

Kürbiskompott. 5 kg Kürbis, $1\frac{1}{2}$ kg Zucker, 1 l Weineffig, Zimt, Nelken und Ingwer. Die Kürbisse werden geschält, in schöne Streifen geschnitten und in schwachem Essigwasser über Nacht stehen gelassen. Am andern Tage kocht man Zucker, Essig, Zimt, Nelken und Ingwer (Gewürze in Mull binden) $\frac{1}{2}$ Stunde, gibt die gut abgetropften Kürbisse portionenweise hinein, läßt sie so lange sieden, bis sie glasig sind, und füllt sie heiß in Gläser. Nach dem Kochen schüttet man den Sirup darüber.

Kürbismarmelade. Man schneidet den halbierten, geschälten, von Kernen und Fasern gereinigten Kürbis in große Würfel und siedet sie ohne Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde. Dann kocht man den Brei noch einige Stunden ein, mischt zu 2 kg Brei $\frac{1}{2}$ kg Zucker und 5 g feinstoßenen Ingwer und kocht die Masse unter mehrfach wiederholtem Rühren zu Marmelade dick ein. Wenn Kürbismarmelade ohne Ingwer eingekocht wird, eignet sie sich zum Verlängern der verschiedensten Marmeladen, z. B. Marillen-, Orangenmarmelade usw.

Kürbis mit Äpfeln. Die Kürbisse werden geschält, vom Kernhaus befreit und zu einem Brei gekocht. Die Äpfel werden gewaschen, in kleine Stücke geschnitten, in etwas Wasser weich gekocht und passiert. Man mischt Kürbis- und Apfelmarmelade zu gleichen Teilen, läßt alles nochmals 1 bis 2 Stunden einkochen, gibt darauf zu 2 kg Brei $\frac{1}{2}$ kg Zucker, etwas Zitronensaft und -schale, Nelken und Ingwer und kocht die Masse zu dickem Brei ein. Die Marmelade wird heiß in mit Schnaps ausgespülte Gläser oder Töpfe gefüllt und mit Pergament verbunden.

Die Verwertung von unreifen Falläpfeln.

Apfelgelee (Sulze). Dazu verwendet man in erster Linie Fallobst. Die Äpfel werden gewaschen, vom Faulen und Wurmstichigen befreit, in Spalten geschnitten und mit wenig Wasser weich gekocht. Ein reines Tuch wird an den Füßen eines gestürzten Küchenstuhles festgebunden und eine Porzellanschüssel darunter gestellt. Nun gießt man die gekochten Äpfel auf das Tuch und läßt den Saft, ohne zu

rühren, ablaufen. Der Saft wird dann vorsichtig abgegossen und je nach der Menge $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde gesotten. Dann gibt man auf 1 *kg* Saft 30 *dlg* Zucker und läßt den Saft kochen, bis er breit vom Löffel fließt. Das Gelee wird heiß in kleine Gläser gefüllt und sofort verbunden.

Nimmt man auf 1 *kg* Saft 10 *dlg* Zucker und läßt den Saft 15 Minuten kochen, so erhält man, wenn kochend in reine Flaschen gefüllt, einen haltbaren **Apfelsaft**.

Die im Tuch zurückgebliebenen Apfel werden durch ein Sieb getrieben, mit beliebigem Gewürz (Zitronenschale, Zimt) versehen und ergeben, unter fortwährendem Rühren sehr dick eingekocht, ein haltbares **Apfelmus**.

Wird der durch ein Sieb getriebene Rückstand mit Zucker gemischt und $\frac{3}{4}$ Stunden unter fleißigem Rühren eingekocht, so erhalten wir eine gute **Apfelmarmelade**.

Kocht man diese Marmelade noch weiter ein, und streicht man sie dann auf ein feuchtes Pergamentpapier, wo sie unter wiederholtem Umwenden bis zum Trockenwerden verbleibt, so erhalten wir einen dauerhaften **Apfelkäse**.

Der getrocknete Apfelkäse kann, zu einer Wurst gerollt und in Pergament gewickelt, noch eine Weile weiter an der Luft getrocknet werden. Diese **Apfelwürste** sind sehr saftig und eignen sich gut, ins Feld geschickt zu werden.

Paradiesäpfel oder Tomaten.

Der Paradiesapfel, der leider hierzulande viel zu wenig geschätzt wird, zeichnet sich nicht nur durch sein schönes Aussehen und den frischen Wohlgeschmack, sondern auch durch große Bekömmlichkeit aus. Er enthält neben gesunden Pflanzensäuren auch viel Schwefel, einen Baustoff des Eiweiß. Ein hervorragender Kenner empfiehlt allen Personen, die eine mehr sitzende Lebensweise führen, recht viel Paradiesäpfel zu essen, weil sie alle Organe, besonders die Leber, kräftigen.

Die Tomate kann sehr verschiedenartig verwendet werden; man kann Suppen, Soßen, Gemüse, Salate, Fleischgerichte und Kompott daraus herstellen. Ferner ist sie eine herrliche Würze, die als Beigabe zu Fleischspeisen, Soßen u. dgl. Geschmack und Farbe verbessert. Die Tomaten können nach angegebenem Verfahren reif und unreif für den Winter aufbewahrt werden.

Grüne Tomaten als Kompott. Kleine Tomaten läßt man ganz, große schneidet man entzwei, und läßt sie über Nacht in Essig-

wasser stehen. Zucker, Weinessig und Gewürze werden gekocht (1 l Weinessig, 1 kg Zucker und, in einem Stückchen Mull eingebunden, Zitronenschale, Zimt, Nelken), und wenn die Flüssigkeit ein wenig eingekocht ist, die Tomaten darin weichgesotten. Zuletzt wird der Zuckersirup über die in Gläser eingeschichteten Tomaten gegossen.

Grüne Tomaten in Essig. Hierzu verwendet man kleine grüne Tomaten, wäscht sie, überbrüht sie mit siedendem Salzwasser und läßt sie in einem irdenen Topf bis zum Erkalten stehen. Unterdessen kocht man 3 Teile Weinessig und einen Teil Wasser mit Zwiebeln, Salz und Pfefferkörnern $\frac{1}{2}$ Stunde. Die Tomaten werden dann abgeseiht, abgetrocknet, zusammen mit Wein- oder Kirschlorbäutern, Dillkraut und einer rohen Paprikaschote hübsch in Gläser gefüllt und mit dem warmen Essig übergossen.

Reife Tomaten in Salz eingelegt. Fehlerlose, reine, reife Tomaten gibt man in einen neuen Steinguttopf und übergießt sie mit Salzwasser. Auf 1 l Wasser nimmt man 5 *dkg* Salz, kocht die Lösung auf und gibt sie über die Früchte. Der Topf wird dann mit Pergament verschlossen. Die Früchte kann man nach Bedarf herausnehmen, muß aber dafür sorgen, daß das Wasser stets über denselben steht. Wenn nötig, müssen die Früchte mit einem Porzellanteller oder runden Holzbrettchen beschwert werden.

Tomatenmus in Flaschen. Die reifen Tomaten werden abgerieben, in Stücke zerschnitten und in einem irdenen Topf unter häufigem Rühren im eigenen Saft weich gekocht. Hierauf treibt man den Brei durch ein Haarsieb, kocht ihn unter beständigem Rühren dick ein und füllt ihn in reine Flaschen, welche, verkorkt und verbunden, 30 Minuten im Dunst gekocht werden. Man kann die rohen Tomaten auch durch die Fleischhackmaschine drehen, läßt sie dann $\frac{1}{2}$ Stunde sieden und füllt sie kochend in Flaschen, die man sogleich verschließt. (Flaschen vorher auf den Rand des Herdes stellen.)

Getrocknete Tomaten. Die Tomate eignet sich trotz des hohen Wassergehaltes sehr gut zum Dörren. Die Früchte dürfen nicht sehr reif sein, weil dann das Fleisch zu weich ist und die Dörrware ankleben und unansehnlich würde. Die reifen, noch harten Tomaten werden mit einem reinen Tuch abgewischt, halbiert, mit der Schnittfläche nach oben auf reine Tücher oder Bretter gelegt und an der Sonne oder im Backofen oder im Rohr gedörrt.

Getrocknetes Tomatenmark. Die reinen Früchte werden zerkleinert, eingekocht, durch ein Sieb getrieben und zu einem festen Brei

eingekocht. Dieser Brei wird auf flache Teller oder mit Pergamentpapier belegte Bleche oder Brettchen messerrückendick aufgestrichen und an der Sonne oder im Rohr solange getrocknet, bis er eine trockene, zähe Masse bildet, die dann zusammengerollt in Säckchen aufbewahrt wird.

Gemüse in Essig.

Bohnen im Dunst. Grüne Bohnen werden abgezogen, kleingeschnitten, in siedendem Salzwasser 3 Minuten gesotten und ohne Abspülen zum Erkalten auf ein Sieb gelegt. Unterdessen kocht man Essigwasser (1 Teil Weinessig und 3 Teile Wasser) mit Salz und Bohnenkraut $\frac{1}{2}$ Stunde, füllt die ausgekühlten Bohnen in reine Dunstgläser und schüttet das Essigwasser darüber. Die Gläser verbindet man zuerst mit Leinwand, dann mit Pergament und kocht sie, wie auf Seite 83 angegeben, $\frac{1}{2}$ Stunde im Dunst.

Sensgurken. Große Gurken werden gewaschen, geschält, halbiert und das Kernhaus mit einem Löffel herausgenommen. Dann schneidet man sie in Spalten, salzt sie ein und läßt sie in einem irdenen Topf 24 Stunden stehen. Nachdem sie gut abgetropft sind, füllt man sie mit Senskörnern, blättrig geschnittenem Kren und kleinen Zwiebeln in den Topf und schüttet verdünnten siedenden Weinessig darüber. Nach dem Erkalten gießt man den Essig wieder ab, siedet ihn neuerdings auf und übergießt die Gurken mehrmals damit. Am folgenden Tage wiederholt man das Verfahren. Am übernächsten Tage gießt man den Essig nochmals ab, füllt die Gurken in Gläser oder auch Töpfe und gießt den wieder aufgesottenen Essig erkaltet darüber und verbindet mit Pergamentpapier.

Essiggurken. Hierzu verwendet man kleine grüne Gurken, wäscht sie, ohne sie an den Enden abzuschneiden, überbrüht sie mit siedendem Salzwasser und läßt sie in einem irdenen Topf bis zum Erkalten stehen. Unterdessen kocht man 2 Teile Weinessig und 1 Teil Wasser mit Zwiebeln, Salz und Pfefferkörnern $\frac{1}{2}$ Stunde. Die Gurken werden dann abgeseiht, abgetrocknet, mit Wein- und Kirschlorbarn, Dillkraut und einer roten Paprikaschote hübsch in Gläser gefüllt, mit dem Essig warm übergossen und verbunden.

Mixed Pickles. Hierzu eignen sich grüne Bohnen, Blumenkohl, Karotten, kleine Zwiebeln, Erbsen, Kohlrabi und kleine Gurken. Die Zwiebeln werden geschält und mit den blättrig geschnitten Gurken in einem Porzellantopf eingesalzen und so eine Weile stehen gelassen. Grüne Bohnen, Kohlrabi und Karotten schneidet man und läßt sie weich

kochen. Die Blumenkohlrösen werden zerteilt und ebenfalls nicht zu weich gekocht. Grüne Erbsen werden erlesen und halbweich gekocht. Mittlerweile kocht man 3 Teile Weinessig und 1 Teil Wasser mit etwas Salz auf, füllt das Gemüse samt den Zwiebeln und Gurken appetitlich und in hübscher Farbenzusammenstellung in Gläser, übergießt mit ausgekühltem Essigwasser und verbindet mit Pergamentpapier.

Bei allen Essiggemüsen muß der Essig über dem Gemüse stehen.

Allgemeines über das Sterilisieren.

Die Frischerhaltung in Sterilisiergläsern ist leicht und einfach auszuführen, sie gelingt auch stets, wenn man folgendes beobachtet.

1. Alle zu konservierenden Nahrungsmittel müssen frisch und tadellos sein.

2. Gläser, Glasdeckel, Gummiring und Bügel müssen tadellos rein und unversehrt sein und gut aufeinander passen.

3. Der Kochtopf, in welchen die Gläser eingesetzt werden, muß mit einem gut schließenden Deckel versehen sein. Den Boden des Topfes belege man mit einem Drahtrost oder Holzbrettchen oder einem durchlochtem Blech, damit die Gläser den Boden nicht unmittelbar berühren. Sind diese Behelfe nicht zur Hand, so lege man ein mehrfach gefaltetes Tuch hinein oder Heu und stelle die Gläser darauf. Diese Topfeinlagen verhindern das Springen der Gläser.

4. Zum Sterilisieren füllt man den Topf mit kaltem Wasser so hoch an, daß dasselbe die Gläser bedeckt. Nun stellt man den zugedeckten Topf auf den Herd und bringt das Wasser langsam zum Sieden. Der Deckel des Kochtopfes soll während des Kochens nicht unnötigerweise geöffnet werden. Bei Gebrauch eines Thermometers ist dies überhaupt zu unterlassen.

5. Ist man mit dem Sterilisieren fertig, so gibt man den Topf vom Feuer, nimmt die heißen Gläser heraus, stellt sie auf eine hölzerne Bank o. dgl. und läßt sie, anfangs vor Zugluft geschützt, auskühlen.

6. Nach dem Abkühlen hebt man den Verschluß (Bügel) vorsichtig ab. Sollte bei einem oder mehreren Gläsern der Deckel nicht festsitzen, so ist das ein Zeichen, daß nach dem Kochen Luft in das Glas eindringen konnte. In diesem Falle würde der Inhalt verderben. Man suche nach der Ursache, fülle den Inhalt in ein anderes Glas um und sterilisiere nochmals 10 bis 15 Minuten.

7. Alle zum Sterilisieren bestimmten Gläser werden mittels Gummi-

ring und Glasdeckel luftdicht verschlossen. Während des Kochens und Abkühlens müssen die Deckel durch Federn oder Bügel festgehalten werden; man darf sie erst nach dem vollkommenen Erkalten abnehmen.

Das Sterilisieren von Obst.

1. Möglichst frisches, reines Obst verwenden.
2. Die zum Einlegen in die Gläser bestimmten Früchte roh einfüllen.
3. Das Einfüllen hat so zu geschehen, daß möglichst wenig Hohlräume entstehen, also so fest als möglich, damit das Obst seine Form nicht verändern kann und das Glas möglichst voll bleibt.
4. Das Obst kann nach Belieben geschält oder ungeschält, ganz oder zerteilt in die Gläser kommen. Beim Einlegen halbiertes Früchte hat man darauf zu achten, daß die innere Fläche der Frucht nach innen, die Außenseiten nach außen kommen. Will man Früchte, z. B. Zwetschen, schälen, so hält man die Früchte mit einem Schaumlöffel einen Augenblick in siedendes Wasser und zieht die Schale schnell ab. Die geschälten Früchte legt man dann sofort in die zu verwendende Flüssigkeit, Zuckersirup oder Wasser, da sie an der Luft die Farbe verändern. Zur Verbesserung des Aromas der Früchte fügt man jedem Glas etwa 6 entsteinte und geschälte Fruchtkerne bei, bringt sie aber versteckt im Glase unter, so daß sie von außen nicht wahrnehmbar sind.
5. Die Gläser sollen dicht bis an den Rand mit Obst angefüllt werden.
6. Um den Geschmack der Früchte zu erhöhen, kann Zucker in Form einer Zuckerlösung oder als Staubzucker beigegeben werden. Die Zuckerbeigabe richtet sich natürlich nach dem Zuckergehalt der Früchte und nach dem persönlichen Geschmack. Der Zucker dient lediglich zur Verbesserung des Geschmackes, keineswegs jedoch zur Haltbarmachung der Früchte. Obst kann ohne jeglichen Zuckerzusatz sterilisiert werden, was uns jetzt bei dem Mangel an Zucker zustatten kommt. Für süßes Obst nimmt man zum Anfüllen nur frisches, kaltes Brunnenwasser. Solche Konserven können auch von Zuckerkranken genossen werden. Verwendet man Zuckersirup, so gibt man auf 1 l Wasser 20 *dkg* Zucker, siedet die Zuckerlösung, bis sie sich klärt, und verwendet sie heiß oder kalt. Man kann den Zuckersirup auch stärker oder schwächer herstellen. Um bei Ruchenzwetschen möglichst wenig Saft zu bekommen, bestreut man sie nur mit etwas Zucker.
7. Benützt man beim Sterilisieren ein Thermometer, so läßt man bei allen Obstarten das Quecksilber auf 75 bis 80° C steigen, zieht den

Topf dann zur Seite und erhält diesen Hitzeegrad $\frac{1}{2}$ Stunde. Hierauf stellt man den Topf wieder an das Feuer, entfernt ihn aber, sobald 100° C erreicht sind, sofort vom Herd und nimmt die Gläser heraus. Bei diesem Verfahren bleiben die Früchte schön im Aussehen und behalten ihren natürlichen Geschmack. Hat man kein Thermometer, so muß man die Früchte einfach kochen lassen, und zwar beträgt die Kochzeit, vom Zeitpunkt des Siedens an gerechnet, bei allen Beerenarten 10 Minuten, bei Äpfeln und Birnen 20 bis 30 Minuten.

Heidelbeeren. Man gibt die Heidelbeeren auf ein Haarsieb und spült sie sehr gut mit kaltem Wasser ab. Auf 1 kg Heidelbeeren nimmt man 14 dkg Streuzucker, mischt Zucker und Früchte, füllt sie so dicht als möglich in die Gläser und sterilisiert sie. Heidelbeeren können auch ohne Zucker sterilisiert werden. Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Holunder und Himbeeren sind gleich zu bereiten.

Kirschen. Sowohl süße als auch saure Kirschen eignen sich zum Sterilisieren. Da die lichten Kirschen leicht die Farbe verlieren und dann im Glase nicht gut aussehen, wählt man besser dunkle. Die Kirschen befreit man entweder vom Stiel, oder man läßt denselben zur Hälfte gekürzt daran und füllt sie so dicht als möglich in Gläser. Dann gibt man Zuckerlösung über die Kirschen und sterilisiert sie. Marillen und Pfirsiche werden gleich behandelt.

Zwetschen als Brünellen. Reife, feste Zwetschen werden geschält und in Zuckersirup oder Wasser gelegt. Man füllt die Gläser gut voll und sterilisiert sie.

Zwetschen zu Kuchen. Die reinen Zwetschen schneidet man in Hälften, entfernt die Kerne, schichtet sie möglichst fest, mit der Schale nach oben, in Gläser, streut etwas Zucker darüber und sterilisiert sie.

Birnen und Äpfel werden geschält und mit Zuckersirup oder Wasser wie anderes Obst sterilisiert.

Das Sterilisieren von Gemüse.

Bohnen. Von frischen Bohnen zieht man die Fäden ab, wäscht sie und läßt sie lang oder schneidet sie nach Belieben. Nachdem sie in Salzwasser 3 Minuten gesotten haben, füllt man die Bohnen in reine Sterilisiergläser. Auf ein Zweiliterglas nimmt man 1 Teelöffel voll Salz, füllt das Glas mit frischem Wasser und sterilisiert die Bohnen 100 Minuten bei 100° C.

Alle Gemüse werden gleich bereitet.

Das Trocknen von Obst und Gemüsen.

Nach Fachlehrer Otto Brüders.

Das Dörren von Obst.

Alle Früchte können getrocknet werden. Ein schmackhaftes Dörrobst kann man natürlich nur aus solchen Früchten herstellen, die schon im rohen Zustande einen guten Geschmack besitzen.

Kirschen. Die festfleischigen Kirschen sind besser zum Dörren als die saftigen. Die möglichst vollreifen Früchte läßt man zunächst an der Sonne oder bei gelinder Wärme in der Obstdörre oder am Sparherd etwas vortrocknen, bis die Früchte eingeschrumpft sind. Dann erst entfernt man die Stiele und legt die Früchte so nebeneinander auf die Dörrhürden, daß die Stielöffnungen nach oben gerichtet sind, sonst entstehen Verluste durch Austropfen des Saftes. Kirschen müssen bei gelinder Wärme langsam trocknen. Die Steine beläßt man oder entfernt sie, bevor die Früchte vollständig getrocknet sind. Letzteres ist notwendig, wenn man die trockenen Kirschen als Ersatz für Rosinen verwenden will.

Heidelbeeren. Die gut ausgereiften Früchte werden gewaschen, von etwa anhaftenden Blättchen befreit und dünn an der Sonne ausgebreitet, damit sie welk werden, worauf man sie auf Dörrhürden mit engmaschigem Drahtgeflecht oder auf mit Papier ausgelegten Backblechen an der Sonne fertig trocknet. Rohe, getrocknete Schwarzebeeren wirken stopfend. In Wasser eingeweicht und darin gekocht, können sie zu Soßen u. dgl. verwendet werden.

Birnen. Halbreife oder heruntergefallene Birnen sind zum Dörren besonders geeignet, ganz reife oder gar überreife dagegen hiesfür unverwendbar. Die Früchte werden je nach Größe halbiert oder in 4 bis 6 Teile zerlegt. Will man eine feinere Dörroware erzielen, so werden die Birnen vorher geschält. Die zerschnittenen Stücke wirft man sofort in eine Schüssel mit frischem Wasser, damit die Schnittflächen nicht braun und unansehnlich werden, bringt sie dann in einen

mit Einsatz versehenen Kochtopf (Kartoffeldämpfer) und dämpft etwa 10 Minuten.

Die so behandelten Birnen trocknen leichter, erhalten ein schöneres Aussehen und haben einen größeren Wohlgeschmack. Dann werden die Stücke auf Dörrehürden oder mit Papier ausgelegte Backbleche gebreitet, die man an die Sonne oder nach dem Kochen auf die nicht mehr zu heiße Platte des Sparherdes oder ins Rohr stellt. Hier werden die Birnen bei mäßiger Hitze mehrmals umgewendet und fertig getrocknet, bis sie sich nicht mehr ganz weich anfühlen. Doch dürfen sie auch nicht zu hart werden.

Die Birnen kann man auch auf Schnüre ziehen und an einer recht warmen Mauer zum Trocknen an der Sonne wagrecht aufhängen. Von 100 *kg* Birnen erhält man 13 bis 15 *kg* Trockenware.

Äpfel. Von dieser Obstart kann man unreifes Fallobst oder Früchte nicht haltbarer Sommer- oder Herbstsorten verwenden. Die Äpfel werden geschält, in Stücke geschnitten, die man auf Schnüre aufzieht und zum Trocknen an der Sonne aufhängt oder auf Dörrehürden und mit Papier ausgelegten Backblechen an die Sonne stellt oder im Rohr bei nicht zu großer Wärme trocknet.

Das Kerngehäuse kann nach dem Schälen auch mit einem Kernausstecher beseitigt werden, wodurch man ein feineres Erzeugnis erhält. Schalen und Kerngehäuse können mit Vorteil für die Herstellung von Obstzulz verwendet werden. Beim Trocknen in der Herddörre oder im Rohr des Sparherdes ist darauf zu achten, daß die dünnen Scheiben nicht ganz hart getrocknet werden, weil sie sonst sehr leicht anbrennen und dann einen schlechten Geschmack annehmen.

Zwetschen. Die reifen Früchte werden bei schöner, trockener Witterung zunächst einige Tage an der Sonne ausgebreitet, damit möglichst viel Wasser verdunstet, oder man trocknet sie, die Stielöffnungen nach oben gerichtet, gleich auf Obsthürden. Unter wiederholtem Wechseln des Standortes werden die Zwetschen langsam getrocknet, bis sie zwar fest, aber nicht hart geworden sind.

Das Dörren von Gemüse.

Erbsen, junge Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Zwiebeln, Pilze und Küchenkräuter kann man trocknen. Zum Trocknen sollte man nur zartes, frisches Gemüse verwenden. Altes, überständiges, holziges Gemüse ergibt eine schlechte Dörrware. Die meisten Gemüse werden erst

gedämpft und dann an der Sonne, auf der Herdplatte, im Ofenrohr oder in der Herbdörre getrocknet.

Das Dämpfen der Gemüse. Hat man keinen Gemüsedämpfer, so hängt man ein Haarsieb in einen gut verschließbaren Topf und bringt in demselben etwas Wasser zum Sieden, so daß die Gemüse den heißen Wasserdämpfen ausgesetzt sind.

Das Trocknen an der Sonne. Man legt die gedämpften Gemüse auf ein reines Tuch oder auf ein mit Papier belegtes Blech oder auf eine Hürde an die Sonne und wendet sie einigemal. Ganze Bohnen u. dgl. kann man auf Schnüre reihen und an der Sonne trocknen.

Das Trocknen auf der Herdplatte. Wenn die Sonne nicht scheint, stellt man die auf Hürden gelegten Gemüse auf die nicht zu heiße Herdplatte oder auf einem Blech ins Rohr. Das Ofenrohr läßt man ein wenig offen, damit die feuchte Luft jederzeit entweichen kann.

In der Herbdörre. Wer eine solche besitzt oder die Kosten der Anschaffung nicht scheut, kann das Trocknen aller Gemüsearten auf bequeme Weise durchführen. Die Dörren werden mit Gemüse beschichtet und gleich nach dem Kochen oder während desselben auf die Platte des Sparherdes gestellt. Jede Viertelstunde müssen die Hürden verschoben oder ausgewechselt werden.

Die Vorbereitung der verschiedenen Gemüsearten.

Erbfen werden enthülst, mit Wasser ab gespült, 5 Minuten gedämpft und getrocknet.

Die Hülsen der Erbsen werden an der Sonne gedörst und finden im Winter als Beigabe zu Suppen eine sehr gute Verwertung.

Junge Karotten werden abgeschabt, nudlig oder in dünne Scheiben geschnitten, 6 Minuten gedämpft und langsam getrocknet.

Kohlrabi werden geschält oder nudlig oder in dünne Scheiben geschnitten, 10 Minuten gedämpft und langsam getrocknet. Die jungen Kohlrabiblätter werden 5 Minuten gedämpft und getrocknet.

Bohnen. Die Schoten werden gepuzt, entfädert, der Länge nach durchgeschnitten, 5 bis 7 Minuten gedämpft und, flach ausgebreitet, langsam getrocknet. Kleine Schoten werden nicht zerschnitten.

Zwiebeln werden von ihren äußersten Schalen befreit, in 6 bis 9 mm dicke Scheiben geschnitten, 5 Minuten gedämpft und langsam an der Sonne getrocknet.

Pilze müssen zunächst gewaschen und gepuzt werden. Dann schneidet man sie in gleichmäßige Stücke und trocknet sie in der heißen Sonne oder auf dem Sparherd nicht zu langsam.

Küchenkräuter. Petersilie, Porree, Sellerieblätter werden sauber gewaschen, dünn ausgebreitet und langsam getrocknet.

Das Dörren von Apfelschalen.

Die Apfelschalen werden dünn auf einem Blech ausgebreitet und an der Sonne oder in der Röhre gedörrt. Aus denselben bereitet man den gesunden Apfelschalentee.

Apfelschalentee. Frisches Wasser wird zum Sieden gebracht und die Apfelschalen hineingegeben. Diesen Tee läßt man zugedeckt längere Zeit sieden, gießt ihn ab und bringt ihn heiß oder kalt zu Tisch. Sehr gut ist neben Zucker eine Beigabe von Zitronensaft.

Das Einsäuern von Gemüse.

Das Einsäuern von Gemüse ist bestens zu empfehlen. Auf diese Weise haltbar gemachtes Gemüse macht eine Milchsäuregärung durch, infolge deren es für unsern Körper bekömmlicher wird. Gekochtes Kraut wird z. B. vielfach von Leuten mit empfindlichem Magen nicht vertragen, während richtig hergestelltes Sauerkraut von den gleichen Personen ohne Nachteil genossen werden kann. Die gleiche Beobachtung macht man bei Gurkensalat und sauren Gurken.

Zum Einsäuern eignen sich Weiß- und Rotkraut, Kohl, weiße Rüben, Kohlrabi, Gurken und Bohnen. Das beste eingesäuerte Gemüse ist das Weißkraut; es ist als Sauerkraut wohl das volkstümlichste Wintergemüse, das weder auf dem Tisch des Armen noch des Reichen fehlt. In diesem Winter wird das Sauerkraut eine noch größere Rolle spielen als bisher, und wir sollten von diesem wohl-schmeckenden und bei richtiger Bereitung auch lange haltbaren Nahrungsmittel so viel wie nur irgend möglich herstellen. In manchen Gegenden Deutschlands wird zur Sauerkrautbereitung auch Rotkraut verwendet. Fein gehobelter und wie Sauerkraut eingemachter Kohl gibt gleichfalls ein gutes Wintergemüse.

Sauerkraut.

Zur Sauerkrautbereitung sollte man möglichst feste, weiße Krautköpfe verwenden, denn die Güte der Ware hängt von der Beschaffenheit der Köpfe ab. Das geerntete Kraut soll, von den äußeren Blättern be-

freit, auf einem Haufen, der mit sauberen Säcken, Stroh u. dgl. zugedeckt wird, an einem kühlen, lustigen Ort ungefähr 8 Tage liegen, ehe es eingeschnitten wird. Nach dieser Zeit werden die Köpfe gepuht, in Hälften geteilt und die Krautstrünke mit einem scharfen Messer so oft eingeschnitten, daß sie beim Hobeln des Krautes sehr feine, längliche Streifen bilden. Dann werden die Kopfhälften mit der Innenseite auf den sehr scharfen Krauthobel gelegt und in lange feine Streifen geschnitten. Die Krautstrünke herauszuschneiden, wie meist üblich, ist unnötig und während des Krieges eine Verschwendung. Das Kraut wird durch die feingehobelten Strünke viel ausgiebiger und auch besser im Geschmack. Werden nach alter Methode die Strünke trotzdem entfernt, so sollten sie, von allem Zähnen befreit, wie weiße Rüben eingeschabt und wie Sauerkraut behandelt werden. Wenn das Kraut gehobelt ist, wird es in einem sauberen Schaffel mit Salz vermischt (auf 10 *kg* Kraut 20 *dkg* Salz) und dann in sehr sorgfältig gereinigte Fässer eingestampft. Zuerst belegt man den Boden und die Seiten des Fasses mit großen, sauberen Krautblättern, dann gibt man eine Lage Kraut hinein, streut etwas Rummel darüber und stampft mit einem Holzstößel das Kraut fest zusammen, ohne es aber zu zerstampfen. Mit dieser Arbeit wird fortgefahren, bis das Faß voll ist und sich Saft gebildet hat. Man beachte dabei aber immer, daß an die Wand des Fasses Krautblätter gelegt werden, denn das Sauerkraut soll mit dem Holze nicht unmittelbar in Berührung kommen, das würde der schönen weißen Farbe Eintrag tun.

Ist das Faß voll, so wird das Kraut mit Krautblättern belegt und mit einem reinen groben Leinwandtuche bedeckt. Dann gibt man einen gut passenden Deckel darauf und beschwert das Kraut mit sauberen Steinen. In kleinen Haushaltungen kann man das Kraut in Steintöpfe geben, in diesem Falle wird das Auslegen des Geschirres mit Blättern unnötig. In den Töpfen bedeckt man das Kraut gleichfalls mit einem Tuch, stürzt einen Teller darauf und beschwert ihn mit einem kleinen Stein. In kleinen Gefäßen hält sich aber das Sauerkraut nicht so lange, wie in großen Fässern. Das Kraut muß so stark beschwert werden, daß der Saft über dem Brett steht. Die ersten zwei Wochen soll das Kraut etwas wärmer stehen, damit es schnell vergärt. Später ist ein kühler, recht lustiger Aufbewahrungsort vorzuziehen, weil sich dann das Kraut bis spät in das Frühjahr hinein hält. Ist das Kraut vergoren, so entfernt man die Steine, Brett, Tuch und die Blätter, reinigt alles, ebenso den Rand des Fasses, und legt

dann alles wieder auf das Kraut. Fehlt Flüssigkeit, so gießt man erkaltetes gekochtes schwaches Salzwasser nach.

Sehr gut ist es, zwischen das gehobelte Kraut recht feste ganze Krautköpfe zu legen. Sie vergären mit dem Kraut, und man kann die Krautköpfe im Laufe des Winters zu den verschiedensten Gerichten, wie Krautwürsten, gefülltem Krautkopf usw. verwenden.

Saure Rüben.

Weißer oder Stoppelrüben werden gewaschen, geschält und gehobelt und wie Sauerkraut eingemacht. An Stelle der weißen Rüben können auch Kohlrabis verwendet werden.

Noch feiner wird der Geschmack der weißen Rüben, wenn sie in Obsttrestler eingelegt werden. Zu diesem Zweck werden die Rüben sauber gewaschen und ganz und ungeschält lagenweise zwischen die Obsttrestler gelegt. Die erste und letzte Lage müssen Trestler sein. Man gießt so viel Wasser darauf, daß die Masse gut feucht ist, läßt die Rüben gären und verwendet sie wie frische weiße Rüben.

Eingefäuerte Bohnen.

Die Bohnen werden gewaschen, sorgsam von den Fäden befreit, feingeschnitten oder gebrochen und mit Salz gemischt (auf 1 kg Bohnen 10 dkg Salz). Die so vorbereiteten Bohnen gibt man in einen gut gereinigten Topf oder in ein Holzfaß, legt etwas Bohnenkraut dazwischen und drückt die Bohnen mit der Hand so fest zusammen, bis sich Flüssigkeit bildet. Dann werden die Bohnen oben mit Kohlblättern belegt, mit einem Tuch und Brett bedeckt und mit einem Stein beschwert. Sie müssen wie das Sauerkraut vergären. Stein, Brett und Tuch sind bei den Bohnen viel öfter zu reinigen als beim Kraut. Vor dem Gebrauch sind die Bohnen gut abzuwässern.

Durch das Salzen und das spätere Auswässern verlieren die Bohnen stark an Nährwert, es ist deshalb diese Art, Bohnen einzumachen, nur dann zu empfehlen, wenn sehr viele Bohnen zur Verfügung stehen und man gezwungen ist, große Mengen schnell haltbar zu machen.

Saure Gurken.

Zarte, mittelgroße grüne Gurken werden gut gewaschen und getrocknet. Dann schichtet man sie in sehr saubere Steintöpfe oder Holzfässer wie folgt ein. Zunächst wird der Boden des Gefäßes mit

gewaschenen und wieder getrockneten Wein- und Kirschblättern, Dillkraut und Estragon belegt. Hierauf gibt man eine Lage Gurken und dann wieder eine Lage Blätter hinein und schichtet so das Gefäß recht fest voll. Zu oberst müssen Blätter sein. Dann wird frisches Wasser mit Salz aufgekocht (auf 1 l Wasser 2 dkg Salz) und erkaltet über die Gurken gegossen. Die Gurken werden mit einem Deckel oder Teller und einem Stein nur so viel beschwert, aber nicht gedrückt, daß sie unter der Flüssigkeit stehen, und müssen nun wie das Sauerkraut gären. Will man die Gurken schnell fertig haben, so stellt man sie in die Küche und gibt zur Beschleunigung der Gärung ein Stückchen Schwarzbrot dazu. Auf diese Weise bereitete Gurken sind schnell sauer, halten sich aber weniger lange, als wenn die Gärung langsam vor sich geht. Die fertigen Gurken müssen fest sein und durch und durch glasig aussehen. Wenn die Gurken vergoren sind, werden der Stein, der Deckel und das Gefäß gereinigt, die Blätter entfernt und die Gurken mit neuen Blättern wieder eingeschichtet. Dann gießt man sehr leicht gesalzenes gekochtes Wasser (auf 1 l Wasser 1 dkg Salz) erkaltet darüber, beschwert mit Deckel und Stein und bewahrt die Gurken an einem sehr kühlen, luftigen Ort auf.

Die Salzgurken oder sauern Gurken werden roh zu Tisch gebracht und in Norddeutschland fast täglich zu Brot oder gerösteten Kartoffeln gegessen. Sie eignen sich auch zu Soßen. Auf diese Weise bereitete Gurken sind sehr wohlschmeckend und leicht verdaulich und können auch von Menschen genossen werden, die andere Gurkenspeisen nicht vertragen.

Bei einer sehr reichen Gurkenernte ist auch ein Versuch mit folgender Vorschrift zu empfehlen. Die frischen Gurken werden gewaschen, geschält, gehobelt und, abwechselnd eine Lage Salz, eine Lage Gurken, in Gläser geschichtet. Die oberste und unterste Lage muß Salz sein. Die Gläser werden zugebunden und kühl aufbewahrt. Vor dem Gebrauch werden die Gurken gut gewässert (das Wasser alle 10 Minuten wechseln) und zu Gurkensalat angemacht.

Über das Einwintern von Gemüse und Obst.

Wenn auch durch Dörren, Einsäuern, Einmachen in Gläsern und Sterilisieren ein Teil der Gartenfrüchte haltbar gemacht werden kann, so bleibt doch im Herbst der größte Teil zur Rohaufbewahrung übrig und ihr muß alle Beachtung geschenkt werden. Die roh aufbewahrten Gemüse haben auch den großen Vorteil, daß bei ihnen Geschmack und Nährstoffe am besten erhalten bleiben.

Wenn sich das Gemüse im Winter lange halten soll, so darf es während seines Wachstums nicht überdüngt, also nicht getrieben werden. Ferner muß es im Herbst ausreifen, ehe es geerntet wird. Das Gemüse soll bis Ende Oktober, in wärmeren Gegenden sogar bis in den November hinein, draußen bleiben, und es schaden den weniger empfindlichen Wurzelgewächsen, den Kohlarten und den Endivien auch leichte Fröste nicht. Sehr wichtig ist es, das Einerntem der Gemüse, besonders aller Kohlarten und der Endivie, nur bei schönem, trockenem Wetter vorzunehmen und dazu die warmen, sonnigen Nachmittagsstunden, wo die Gemüse trocken sind, zu benützen. Alles schadhafte Gemüse wird beim Einwintern ausgeschieden und zuerst verbraucht. Die Kohlarten werden mit den Wurzeln herausgenommen. Dann entfernt man die schlechten Blätter, während die grünen, gesunden Außenblätter zum Schutz des eigentlichen Kopfes bleiben sollen. Die äußeren Blätter faulen meist bei der Aufbewahrung, und hat man die grünen Blätter weggenommen, so fault an ihrer Stelle der Krautkopf. Die Köpfe werden hierauf, mit den Wurzeln nach oben, einige Tage an einen trockenen Ort gelegt, damit das in den Köpfen befindliche Wasser ablaufen kann. Das ist besonders dann wichtig, wenn der Herbst naß ist und die Köpfe draußen nicht gut abtrocknen können. Dann pflanzt man die Köpfe im Keller in Erde ein. Wenn genügend Raum zur Verfügung steht, sollte das Einpflanzen so geschehen, daß die Köpfe einander nicht berühren, sie faulen dann weniger leicht. Muß man die Köpfe, was meist der Fall ist, sehr dicht einsetzen, so empfiehlt es sich, Holzstückchen zwischen die

Köpfe zu klemmen. Über dem Raum, wo das Gemüse eingesezt wird, kann man ein Gestell von Stangen und Latten anbringen und einen weiteren Teil der Kohlgemüse hängend aufbewahren. (An den Wurzeln anbinden und mit dem Kopf nach unten an den Stangen aufhängen.) Die kleinen Köpfe werden von den Strünken befreit, auf das Gestell gelegt und in der Küche zuerst verbraucht. Auf diese Weise kann man auf einem kleinen Raum ziemlich viele Kohlgewächse unterbringen. Wo der Platz im Keller fehlt oder der Keller feucht, dumpfig oder zu warm ist, empfiehlt es sich, die Kohlgewächse in Gruben einzuwintern. Zu dem Zweck macht man an einem trocken gelegenen Stück Garten, am besten an der Wand des Hauses, wo Regen und Schnee weniger hinkommen, eine ungefähr 40 cm tiefe Grube, legt den trockenen Kohl und das Kraut so hinein, daß die Köpfe nach unten und die Wurzeln nach oben kommen und deckt gut mit jener Erde zu, die für eine zweite Reihe Krautköpfe ausgehoben wird. Im Herbst soll die Erdschicht etwa 10 cm dick sein. Nur bei stärkerem Frost kann man noch mehr Erde, Laub oder Stroh daraufgeben. Die Grube kann auch so groß gemacht werden, daß man die Kohlgemüse darin wie im Keller einpflanzen kann. Um den Platz in der Grube möglichst gut auszunützen, pflanzt man zwischen jede Reihe Kohlgemüse Petersilie, Sellerie, Möhren, Rettige, Endivien usw. Die Grube wird mit Brettern zugedeckt, aber bis zum Eintritt des Frostes bei trockenem Wetter täglich wieder aufgedeckt, damit Licht und Luft das Faulen verhindern. Bei Frost kommt so viel trockenes Laub, Stroh oder Schilf auf das Gemüse, daß es nicht erfriert. Hierauf werden die Bretter gut geschlossen und nur dann geöffnet, wenn man Gemüse braucht oder wenn die Grube gelüftet wird, was im Winter bei sonnigem Wetter in der Mittagszeit möglichst oft geschehen soll. Bei fleißiger Lüftung hält sich das Gemüse, ohne zu faulen, bis in den späten Frühling hinein. An Stelle von Erdgruben können auch leere Mistbeetkasten zum Einwintern der Gemüse verwendet werden, es ist aber dafür zu sorgen, daß bei eintretender Kälte alles gut gedeckt wird, weil sonst der Frost viel Schaden anrichten kann. Sprossenkohl und Endivie überwintert man in leeren Mistbeetkasten am besten.

Die Wurzelgemüse, wie Rauden, Möhren, Kohlrabi, Erdkohlrabi (Tutschen), Rettige, Schwarzwurzeln, Pastinak usw. werden nach der Ernte zunächst von den Blättern befreit, jedoch so, daß die Herzblättchen bleiben und die Knolle nicht verlegt wird. Dann breitet man sie wenn möglich an der Sonne aus und läßt sie gut trocknen, ehe

man sie für den Winter versorgt. Das Abschaben oder Abschneiden der Wurzeln mit dem Messer ist zu vermeiden, denn jede verletzte Wurzel fault im Laufe des Winters. Die an den Wurzeln haftende Erde trocknet bei sonnigem Wetter sehr schnell und läßt sich leicht entfernen; bei nassem Wetter verwende man zum Abkratzen der Erde ein stumpfes Holz.

Sellerie und Petersilie schichtet man pyramidenartig zwischen Erde und Sand ein, und zwar so, daß die Herzblättchen weiterwachsen und uns im Winter Suppengrün liefern können. Für einen kleinen Haushalt empfiehlt es sich, einige Petersilienwurzeln und einen Stock Schnittlauch im Herbst in ein Kistchen oder in Blumentöpfe einzupflanzen und an das Küchenfenster zu stellen. Von Porree oder Lauch wird nur ein kleiner Teil im Keller eingeschlagen, der andere überwintert ohne jeden Nachteil an seinem Standort und ersetzt uns feingewiegt im Frühling die knapp werdenden Zwiebeln.

Im Spätherbst verwende man vorerst alle kleinen angefressenen Wurzelgemüse. Man versorgt sie auf folgende Weise. Man gräbt im Garten, möglichst in der Nähe des Hauses, einige kleinere Löcher, gibt die einzelnen Gemüsearten hinein, deckt mit Erde zu und holt sich von Zeit zu Zeit den entsprechenden Vorrat. Für die Monate Januar und Februar ist es ratsam, die Wurzelgemüse im Keller mit Erde und Sand so einzuschichten, daß immer so viel Erde dazwischen kommt, daß die Wurzeln einander nicht berühren. Für den Frühjahrsbedarf halten sich die Wurzelgemüse am besten, wenn man sie in Gruben zwischen den Kohlgewächsen einsetzt oder eine tiefere Grube (Miete) dafür herrichtet. Zu diesem Zweck wird die Erde 40 bis 60 *cm* tief ausgehoben und wallartig um die Grube gelegt. Durchlässiger, sandiger oder schottriger Untergrund ist nötig. Die Gruben können mit Brettern ausgelegt werden oder man gibt die Wurzelgemüse, nach Sorten getrennt, direkt auf die Erde, füllt die Grube und deckt sie mit Brettern oder Reisig zu. So lange als möglich lüftet man noch täglich, bei eintretendem Frost bedeckt man das Gemüse mit trockenem Laub oder Streu, legt die Bretter dachartig auf und wirft eine Erdschicht darauf. Das Gemüse hält sich in diesen Gruben sehr lange, aber es muß dafür gesorgt werden, daß es im Herbst vollkommen trocken hineinkommt.

Erdäpfel kann man auf gleiche Weise in Erdmieten aufbewahren, nur ist es zu empfehlen, diese Mieten nicht tief zu machen, sondern die Erde an einem trockenen Platz im Garten nur so weit aufzuschaukeln, bis sie fest und eben ist. Die trockenen Kartoffeln werden

dann ungefähr 1 m hoch in dachartigen langen Haufen aufgeschüttet und mit trockenem Stroh 20 cm hoch bedeckt. Ist kein Stroh vorhanden, so kann auch trockenes Farnkraut oder Schilf zum Zudecken verwendet werden. Die Schicht muß dann aber viel stärker sein, weil diese Deckmittel weniger gut schließen. Hierauf wird rings um die Miete ein ungefähr 30 cm breiter und ebenso tiefer Graben ausgehoben, und mit der ausgeworfenen Erde werden die Kartoffeln erst dünn, bei eintretendem Frost stärker zugedeckt. In dem Graben sammelt sich das ablaufende Regen- und Schneewasser, wodurch verhindert wird, daß die Erdäpfel naß liegen. In die Mitte der Miete wird ein dicker, fest zusammengedrehter Strohwisch gesteckt, der bei schönem Wetter herausgezogen wird, damit Luft in die Grube eindringt. Ist die Miete von größerer Länge, so verteilt man mehrere derartige Strohwische über die Miete. Nach dem Lüften muß der Wisch immer sorgsam wieder hineingesteckt werden. Bei eintretendem Frost und bei nassem Wetter wird der Strohwisch mit einem Brett und Stein gedeckt. In diesen Erdmieten halten sich die Kartoffeln ausgezeichnet und schmecken im Frühling wie neue.

Endivie soll im Herbst möglichst lange draußen bleiben, sie verträgt sogar einen leichten Frost, und nur bei trockenem Wetter mit reichlichen Erdballen ausgehoben werden. Man läßt sie an einem trockenen Ort ein wenig abwelken und stellt sie ungebunden dicht ins Mistbeet oder in Erdgruben, wo sie kühl gehalten und gut gelüftet werden muß. Kleinere Mengen halten sich eine Zeitlang in Kisten, die man an eine geschützte Hauswand stellt und am Abend mit Säcken zudeckt. Die Hauptsache ist immer, daß beim Ausgraben genügend Erde an den Wurzeln bleibt. Will man die in Kisten gesetzte Endivie schnell bleichen, so läßt man sie auch am Tage mit einem leichten Brett oder Sack bedeckt. Die feingekrauste gelbliche Endivie fault leichter als die breitblättrige grüne, und man sollte deshalb für den Winterbedarf letztere Sorte anpflanzen.

Alle eingewinterten Gemüse sind fleißig nachzusehen und dabei angefaulte Blätter usw. zu entfernen. Die Keller, die zum Überwintern benützt werden, müssen frostfrei, kühl und gut lüftbar sein. 2 bis 8° C ist die geeignete Temperatur. Die Keller sind rein zu halten und sollten jährlich frisch gekalkt werden. Im Winter sind die Fenster, wenn irgend möglich, täglich um die Mittagsstunde zu öffnen. Bei sorgsamem Einwintern und fleißigem Durchsehen bleibt das Gemüse bis in den Frühling gut, und wir sparen durch die Gemüsenahrung an anderen, teureren, weniger leicht zu beschaffenden Lebensmitteln.

Wenn Gemüse in der Stadt auch in viel beschränkterem Maße zur Verfügung steht, so werden kleinere Vorräte auch in manchem Stadthaushalte aufbewahrt, und es sind vielleicht auch dafür einige Ratschläge am Platz. Kohl, Kraut usw. können hängend auf dem Dachboden bis zum Eintritt der strengen Kälte aufbewahrt werden und sind dann später in gleicher Weise im Keller zu versorgen. Die Wurzelgewächse halten sich im Keller, wenn man sie in Kisten zwischen Sand legt. In nicht zu kalten Gegenden können Sellerie, Petersilie, Porree und Möhren, in Kisten in Sand eingeschichtet, auch auf den Balkon gestellt werden, wo man sie am Abend mit einer alten dicken Decke einhüllt. Bei gutem Willen findet die umsichtige Hausfrau immer ein Plätzchen für ihre Vorräte, denn es ist jetzt bei der schweren Beschaffung von Lebensmitteln doppelt wichtig, nicht ausschließlich auf das tägliche Einkaufen angewiesen zu sein.

Wenn das Obst — und es handelt sich ja hier in erster Linie um Apfel und nur im kleineren Maßstabe um Birnen — den ganzen Winter hindurch halten soll, so muß ein lustiger, kühler, lichter Raum zur Verfügung stehen. Die Früchte müssen gut ausgereift gepflückt werden, und sind bei den Äpfeln die haltbaren Sorten, wie Reinetten, Bohnäpfel, Wälschbrummer und Maschanzker, für den Winterbedarf vorzuziehen. Angeschlagenes und wurmiges Obst ist nicht haltbar und muß im Herbst verbraucht, gedörrt oder eingekocht werden. Am besten hält sich das Obst in einem Raum von 2 bis 6° C auf Hürden ausgebreitet. Bei tieferer Temperatur friert das Obst, bei höherer fault es leicht. An sonnigen Wintertagen ist der Raum täglich in der Mittagszeit zu lüften. Das eingelagerte Obst muß alle 14 Tage durchgesehen und alles angefaulte entfernt werden. Kleinere Mengen Winterobst können in Kisten (die Früchte einzeln in Zeitung- oder Seidenpapier eingewickelt oder lagenweise zwischen trockenen Sägespänen) aufbewahrt werden. Man stellt die Kisten in ein kühles, nicht geheiztes Zimmer und lüftet sie durch Öffnen des Deckels.

Benützt die losen Kohl- und Krautköpfe, sie geben uns ein gesundes Wintergemüse!

Aus den losen, nicht geschlossenen grünen Kohl- und Krautköpfen, die sich im Herbst in allen Gärten finden und weder zur Sauerkrautbereitung, noch zum Aufheben für den Winterbedarf geeignet sind und auf dem Lande meist als Viehfutter verwendet werden, ferner aus den Nebentrieben der Stengel des im Sommer abgeschnittenen Frühkohls, Blumenkohls usw. bereitet man in vielen Gegenden Deutschlands durch Einsäuern ein bei arm und reich beliebtes Wintergemüse. Ein Versuch, der im vergangenen Herbst an der Landesschule Grabnerhof mit diesem Gemüse angestellt wurde, fiel gut aus. Der Mangel an Lebensmitteln macht es jeder Hausfrau zur dringenden Pflicht, alles, was nur irgend zur Nahrung geeignet ist, zu sammeln und für den Winter aufzubewahren. Aus diesem Grunde sollte die Bereitung des sogenannten Komst- oder Sparkrautes auch bei uns überall durchgeführt werden. Der Wert dieses gesäuerten Gemüses liegt eben darin, daß Unbeachtetes, als Abfall Weggeworfenes in ein wertvolles Nahrungsmittel umgewandelt wird. Seine Herstellung ist noch dazu so einfach und billig, daß sie sich auch die ärmste Familie nicht zu versagen braucht. Alle Kohlarten sind dazu geeignet, am wohlschmeckendsten jedoch ist Komstkraut von Weißkraut. Die losen Kohl- und Krautköpfe werden zu diesem Zweck möglichst kurz abgeschnitten, von allen schlechten Blättern befreit, in siedendem Wasser einmal aufgekocht, schnell herausgenommen, zum Ablausen auf ein Sieb gelegt und dann in Fässer oder Töpfe eingeschichtet. Den Boden des Gefäßes belegt man mit sauberen Kohl- und Weinblättern, dann kommt eine Schicht von dem aufgekochten, gut abgetropften Gemüse, darüber einige Dillstengel oder etwas Kümmel und einige Apfelscheiben, und über das Ganze streut man ein wenig Salz. So legt man den Kohl schichtenweise mit den angegebenen Zutaten sehr fest ein, bis das Gefäß voll

ist. Das Ganze wird erst mit Blättern, dann mit einem groben Tuch und einem Brett bedeckt und mit Steinen beschwert. Das Romstkraut stellt man einige Wochen an einen wärmeren Ort (18° C) und läßt es wie Sauerkraut gären. Dann entfernt man den Deckel und wäscht Steine, Deckel, Tuch und den Rand des Gefäßes sauber ab. Das nun zum Gebrauch fertige Gemüse wird neuerdings mit Tuch, Brett und Stein bedeckt und an einem kalten, luftigen, aber frostfreien Ort aufbewahrt. Romstkraut wird in der Küche wie Sauerkraut verwendet oder ungekocht geschnitten und mit feingehackter Zwiebel (wenn möglich etwas Öl) als Salat gegessen. Um diesen Herbst möglichst viel Winter-
vorräte zu schaffen, werden wir am Grabnerhof außer den losen Kohl- und Krautköpfen auch die bei der Sauerkrautbereitung abfallenden Krautblätter zu Romstkraut verwenden.



FOCUS

cm
Inch
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



JESSOPS

COLOUR AND MONOCHROME
SEPARATION GUIDE

COLOUR



BLUE

CYAN

GREEN

YELLOW

RED

MAGENTA

GREY



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

